NEDERLANDS **3**

DEUTSCH **21**

ENGLISH **39**

FRANÇAIS **57**

ESPAÑOL **75**

ITALIANO **93**

TACX SERVICE CENTRES **111**

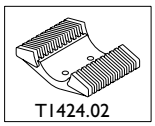
www.tacx.nl

Inhoud verpakking

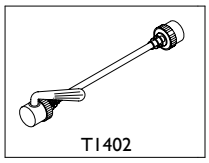
Controleer of de onderstaande onderdelen in de verpakking aanwezig zijn

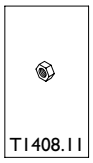
- **Basic computer**
- **Frame CycleForce Basic**
- **Wervelstroomrem**
- **Kabelset**
- **Handleiding**
- **Voeten en einddoppen**

T1424.01
2x

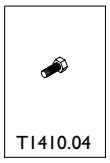

T1424.02
2x

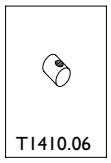
- **T1615 Montagezakje trainer**

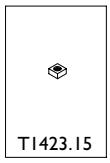

T1402
1x

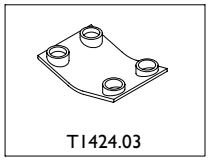

T1408.11
1x

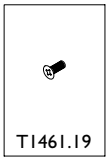
T1410.02
1x

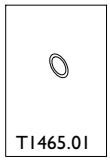

T1410.04
2x

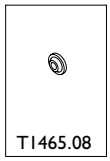

T1410.06
1x

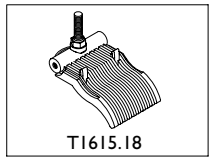

T1423.15
2x


T1424.03
2x


T1461.19
2x

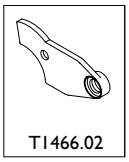

T1465.01
2x

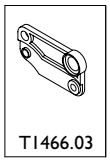

T1465.08
2x

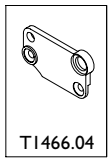

T1615.18
1x

- **T1466 Montagezakje aanpassingset unit**

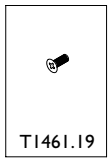
T1466.01
1x

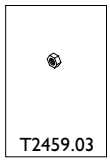

T1466.02
1x


T1466.03
1x


T1466.04
1x

T1260.07
4x


T1461.19
4x


T2459.03
4x

INHOUD

1 Montage Basic
Montage trainer 5
Aansluiten Basic computer 7

2 Eenmalig instellen computer
Instellen snelheidsaanduiding 8
Instellen lichaamsgewicht 8
Instellen 24-uurs klok 8

3 Gebruik computer
MODE functies bij Km/h (of Mi/h) 9
"Resetten" functies onder de MODE toets 10
Functies onder de + en - knop 10
MODE functies bij WATT 11
MODE functies bij CAD 11
SET functie bij SLOPE (hellingsweerstand) 12
SET functie bij WATTprg (geprogr. vermogen) 12
Vermogen (Watt) = Kracht x Snelheid 13

4 Trainingsadvies
Supercompensatie 14
Voorbeelden trainingsprogramma's 14

5 Foutmeldingen 16

6 Technische specificaties & EU-conformiteitsverklaring 18

7 Garantiebepalingen
Procedure 19
Instructies voor retourzending 19
Service formulier 20

Symbolische aanwijzingen

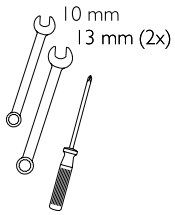
! Geeft een belangrijke onderwerp aan. Dus: let op!

☞ Geeft een belangrijke tip. Goed om te weten.

1 MONTAGE BASIC

De Basic Ergotrainer is opgebouwd uit het inklapbare CycleForce frame waarop je fiets gemonteerd wordt (standaard geschikt voor race- en hybride fietsen en mountainbikes met wieldiameter 630 t/m 690 mm) en de Basic computer.

Montage trainer



Het monteren en afstellen van de trainer is éénmalig en gaat als volgt:

1 Druk moer **A** in einddop **B** en schuif einddop in de buis van het frame (fig.1).

2 Monteer voet **C** met bout **D** aan het frame. Draai bout **D** zodanig vast dat de voet nog verstelbaar is.

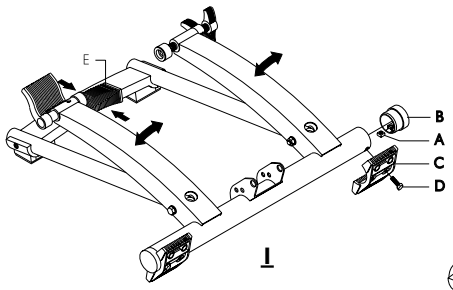
3 Plaats frame uitgeklapt op een stevige en vlakke ondergrond. Het frame is in- en uit klapbaar door greep **E** *volledig* in te knijpen (fig.1).

4 Draai voet **C** in de juiste positie (fig.2). Draai bout **D** goed vast en bevestig antisliprubber **F** (fig.4).

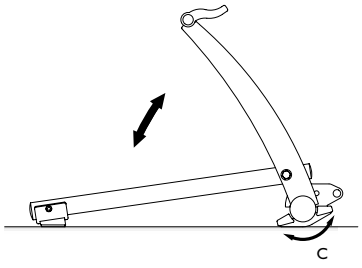
5 Monteer 2 rubber ringen **G** en afstelbus **K** aan hendel **H** (fig.3).
Monteer vervolgens de complete hendel aan het frame, schuif wervelstroomrem **I** in afstelbus **K** van de hendel en draai bout **J** zodanig vast dat de rem nog kan bewegen (fig.4).

6 Vervang de blockage van het achterwiel van de fiets door de meegeleverde Tacx blockage **X**. Dit garandeert optimale klempassing en stabiliteit. Plaats vervolgens de fiets in de trainer en stel vleugelbout **L** van de trainer zo af dat snelspanklem **M** zonder al te veel kracht gesloten kan worden. Forceren kan beschadigingen veroorzaken!

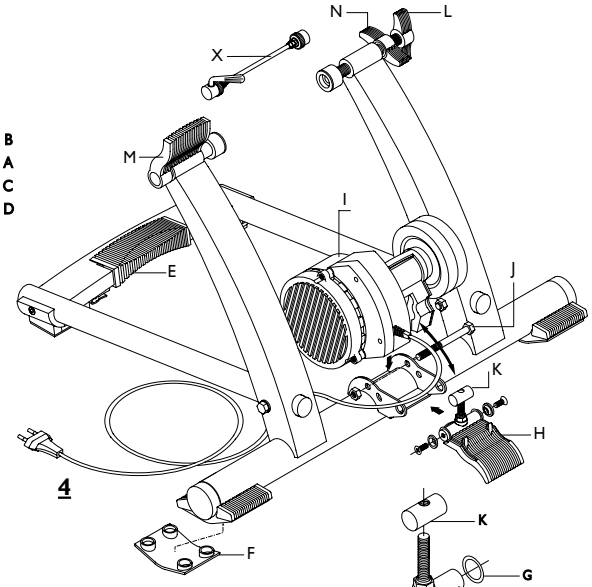
7 Fixeer vleugelbout **L** door vleugelmoer **N** naar binnen toe vast te draaien.



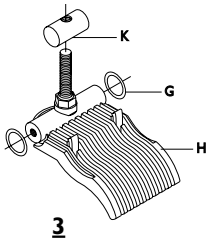
1



2

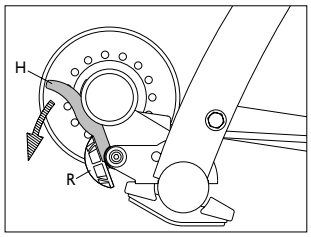


4

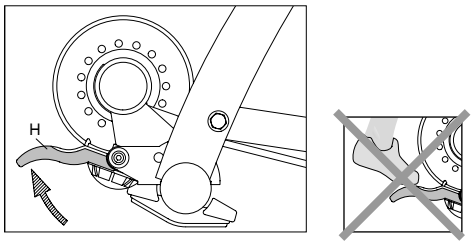


3

8 Met hendel **H** kan de rol van de wervelstroomrem in- en uitgeklapt worden tegen de band van de fiets (fig.5 en 6). Wanneer hendel **H** is ingeklapt kan met afstelknop **R** de druk van de rol tegen de band worden afgesteld. Let er op dat de rol stevig tegen de fietsband wordt gedrukt zodat slippen tijdens het fietsen niet mogelijk is.

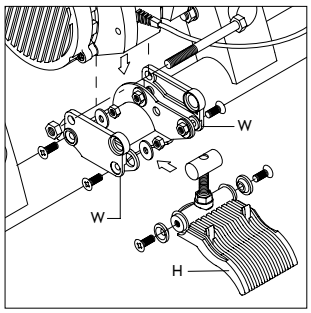


5

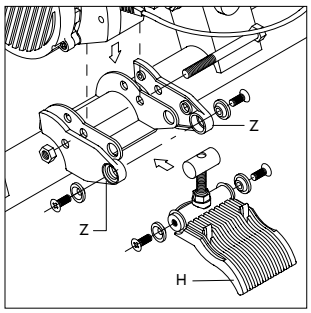


6

Wijziging montage voor fietsen met afwijkende wieldiameter
Voordat de complete hendel aan het frame gemonteerd wordt dienen verhoog- of verlengstrips bevestigd te worden. Zie punt 5 van de instructies.
Wieldiameter 610 - 640 mm: bevestig verhoogstrips **W** met 4 bouten, moeren en ringen.(fig.7).
Wieldiameter 690 - 720 mm: bevestig verlengstrips **Z** (fig.8).



7



8

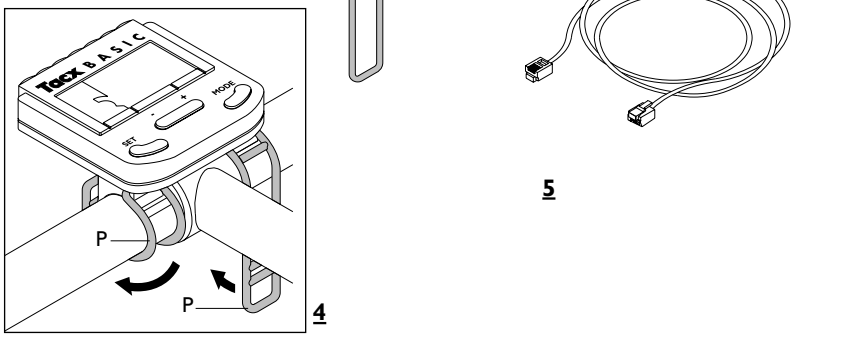
Advies
- Controleer voordat de CycleForce gebruikt gaat worden, of na het uitklappen van het frame, greep **E** volledig is teruggeveerd. Dit om beschadigingen aan het frame te voorkomen.
- Zorg er voor dat de wervelstroomrem tijdens het monteren niet valt. Er zou onbalans kunnen ontstaan die trillingen veroorzaakt.
- Zorg er voor dat de band goed hard is opgepompt (minimaal 6 atmosfeer).
- ATB-banden met geheel of gedeeltelijk glad bandenprofiel hebben de voorkeur. Een ruw profiel veroorzaakt lawaai en slippen van de band.
- Rem nooit abrupt tijdens het trainen op de CycleForce. Bij het remmen op het achterwiel draait het vliegwiel door waardoor onnodige slijtage van de achterband wordt veroorzaakt.
- Controleer regelmatig of de bouten en moeren van de trainer nog goed vast zitten.
- Testen hebben uitgewezen dat de unit bij extreme prestaties nooit oververhit kan raken. Wel kan bij langdurig en intensief gebruik de omhulling van de wervelstroomrem behoorlijk warm worden. Laat de unit na gebruik altijd even afkoelen voordat u deze aanraakt.

Aansluiten Basic computer

Nadat u de fiets in de CycleForce trainer geplaatst hebt kunt u de Basic computer als volgt aansluiten:

1 Monteer de Basic computer met behulp van de twee rubberen klembandjes **P** op het stuur (fig.4).
2 Sluit de computer met kabel **Q** aan op de wervelstroomrem. Let op dat de kabel zodanig hangt dat deze tijdens het fietsen niet kan worden geraakt door bijvoorbeeld uw schoen of het pedaal.
3 Plaats het magneetje voor de cadans **R** aan de binnenkant van de linker crank (fig.5).
4 Monteer de cadanssensor **S** aan de onderkant van de linker liggende achtervorkschede. Zorg er voor dat de sensor zich op hoogte van de magneet bevindt met een afstand van ongeveer 3 mm tussen magneet en sensor. Steek de kabel van de sensor in de wervelstroomrem. Let ook hier op dat de kabel van de sensor goed vrijloopt en niet het wiel raakt.
5 Steek de stekker in het stopcontact. Controleer de ontvangst van de cadanssensor door op uw fiets achteruit te trappen. Op het display ziet u het woord CAD oplichten. De Basic is nu klaar voor gebruik.

! *Transpiratievocht en condens kunnen de printerplaat in de computer aantasten. Gebruik de Basic niet in vochtige ruimtes en droog het display, indien nodig, na gebruik af. Dit voorkomt beschadigingen. Bij onjuist gebruik en/of onderhoud vervalt de garantie.*



5

4

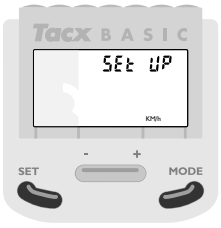
2 EENMALIG INSTELLEN COMPUTER

Nadat u de stekker in het stopcontact heeft gestoken, licht de display kort op ter controle. Vervolgens komt u in het gewone programma (fig.6).

6

U zou meteen aan de slag kunnen, ware het niet dat u voor het eerste gebruik eenmalig uw lichaamsgewicht moet instellen. Standaard staat de computer ingesteld op een snelheids-aanduiding van km/u en een gewicht van 75 kg. Als snelheids-aanduiding en gewicht correct zijn, gaat u meteen door in het gewone programma.

Instellen snelheidsaanduiding
Als de snelheidsaanduiding en/of het gewicht moeten worden ingesteld, houdt dan gedurende 6 sec. tegelijk de SET en MODE toets ingedrukt. Daarna laat de display SET UP zien (fig.7). Door + of - in te drukken schakelt u over van KM/h (kilometer per uur) naar Mi/h (Eng. mijlen per uur) en terug (fig.8). Leg uw keus voor de snelheidsaanduiding vast door MODE in te drukken.



7

Instellen lichaamsgewicht
Vervolgens krijgt u het gewicht op 75 kg. (fig.9). Door + of - in te drukken stelt u het gewicht in met stapjes van 1 kilo (fig.10). Om de computer tijdens het fietsen het correcte vermogen te laten berekenen, is het belangrijk het juiste gewicht in te stellen. De berekening voor het vermogen is immers gekoppeld aan uw gewicht. Het gewicht is instelbaar van 40 kg t/m 120 kg.

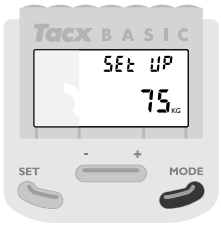
Leg vervolgens uw gewicht vast door MODE in te drukken. Bij een volgende keer, als de computer weer wordt aangezet, zal de computer altijd uitgaan van het laatst vastgelegde gewicht. Uiteraard kunt u door een nieuwe SET UP het gewicht veranderen, bijvoorbeeld als iemand anders op de Basic gaat trainen.

8

Instellen 24-uurs klok
Nadat u het gewicht heeft ingesteld kunt u desgewenst de 24-uurs klok instellen. Als u hiervan geen gebruik wilt maken gaat u, door 2 keer op de MODE toets te drukken, vanzelf naar het gewone programma. De klok komt u dan tijdens het fietsen niet tegen.

Wilt u de 24-uurs klok wel gebruiken, dan stelt u eerst de uren in met de +/- toets. Daarna drukt u op de MODE toets en kunt u met de +/- toets de minuten instellen. Door nog een keer op de MODE toets te drukken is de klok ingesteld en komt u in het gewone programma. De klok komt u nu ook tegen als u door de andere functies bladert. Bij het uitzetten van de computer zet u ook de klok uit.

Heeft u de volgende keer de klok weer nodig, dan moet u die via een nieuwe SET UP procedure instellen.

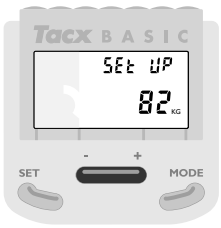


9

3 GEBRUIK COMPUTER

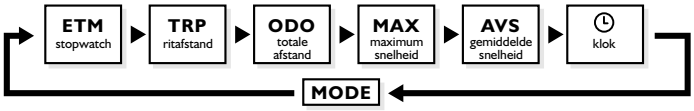
Nadat de computer is ingesteld, kunt u gaan fietsen. Alle hierna beschreven handelingen kunt u tijdens het fietsen op de Basic, maar ook in stilstand, uitvoeren.

De Basic registreert drie soorten gegevens. De eerste soort heeft betrekking op uw fietssnelheid en behandelen we hieronder. Daarna komen de andere soorten (vermogen en cadans) aan de orde.



10

MODE functies bij Km/h (of Mi/h)
Onder de MODE toets zitten de algemene fietsfuncties. Door steeds één druk op de MODE toets te geven komt u achtereenvolgens tegen: ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (zie blokschema). Ook de 24-uurs klok zit in dit rijtje als u die van tevoren had ingesteld.



11

ETM (stopwatch)
U begint rechtsboven met ETM, de stopwatch (fig.11). ETM is de tijd die wordt gefietst zonder dat de computer wordt ge"reset" of afgezet. De stopwatch registreert uitsluitend de gefietste tijd. U kunt dus tussendoor een pauze inlassen, zonder dat dit de effectief gefietste tijd beïnvloedt. Zet u de computer uit, of "reset" u de computer onder het fietsen, dan begint de stopwatch weer bij 0.

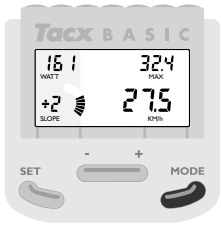
TRP (ritafstand)
Door nog een keer op MODE te drukken verschijnt rechtsboven TRP, de ritafstand (fig.12). De ritafstand wordt berekend zolang de computer niet wordt ge"reset" of afgezet.

12

ODO (totale afstand)
Bij de volgende stap met de MODE toets verschijnt rechtsboven ODO, de totaal afgelegde weg (fig.13). De ODO telt alle ritafstanden bij elkaar op en gaat maximaal tot 99.999 km (of mijlen) en begint daarna weer bij 0 km.

13

MAX (maximum snelheid)
Vervolgens verschijnt met behulp van de MODE toets rechtsboven MAX, de maximum snelheid (fig.14). Dit is de maximum snelheid over de periode dat de computer niet wordt ge"reset" of afgezet.



14

AVS (gemiddelde snelheid)
Door een laatste keer de MODE toets in te drukken verschijnt rechtsboven AVS, de gemiddelde snelheid. De gemiddelde snelheid wordt berekend over de periode dat de computer niet wordt ge"reset" of afgezet.

KLOK
Als u ervoor gekozen had om de klok wel te gebruiken, dan kunt u na de AVS de MODE toets nog een keer indrukken waardoor de klok in beeld verschijnt.

15

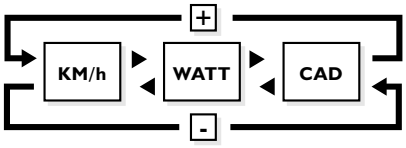
"Resetten" MODE functies
Wilt u tijdens een trainingsrit de gegevens die onder de noemer ETM, TRP, MAX en AVS zijn opgeslagen "resetten" (weer op 0 zetten), houdt dan de benen stil, zorg er voor dat de snelheid 0 is en druk de SET en MODE toets 1 seconde tegelijkertijd in (fig.15). De ODO is niet te "resetten", deze schakelt bij een kilometerstand van 99.999 km vanzelf over op 0 km (of mijlen).

Functies onder de + en - knop
Zoals reeds eerder vermeld, registreert de Basic drie soorten gegevens:

1 gegevens die te maken hebben met uw snelheid (KM/h of Mi/h).
2 gegevens die te maken hebben met het vermogen dat u levert (WATT).
3 gegevens die te maken hebben met uw trapfrequentie (CAD).

Met de + en - toets kunt u de display laten switchen van snelheid naar vermogen, en van vermogen naar cadans en weer terug (zie blokschema).

16



WATT (vermogen)
Door de + toets in te drukken schakelt u rechtsonder over van snelheid naar WATT, het actueel geleverde vermogen (fig.16).

CAD (trapfrequentie)
Door de + toets nog een keer in te drukken schakelt u rechtsonder over van WATT naar CAD, de cadans oftewel de actuele trapfrequentie (fig.17).

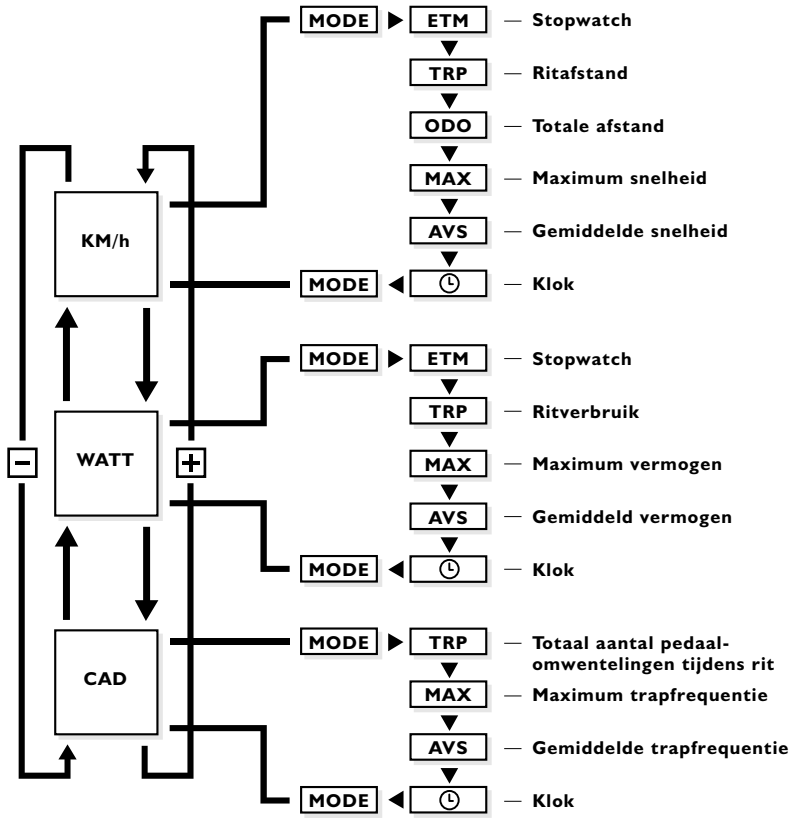
17

MODE functies bij WATT
Als de display het vermogen (WATT) laat zien, kunt u ook beschikken over de functies onder de MODE toets. De stopwatch (ETM) loopt uiteraard gewoon door, maar TRP, MAX en AVS betekenen tijdens de WATT-aanduiding respectievelijk ritverbruik, maximum vermogen en gemiddeld vermogen.

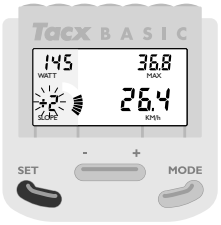
☞ *de term ritverbruik verdient nog wat uitleg. Zonder dat de computer is ge"reset" of uitgezet berekent de computer, op basis van de stopwatch en het geleverde vermogen, het ritverbruik in kilocaloriën (Kcal) uitgedrukt.*

MODE functies bij CAD
Laat de display de trapfrequentie (CAD) zien dan betekenen TRP, MAX en AVS respectievelijk totaal aantal pedaalomwentelingen tijdens de rit, maximum trapfrequentie en gemiddelde trapfrequentie.

Door nu met de MODE knop en de + en - toets te experimenteren kunt u diverse gegevens combineren. Na een druk op de toets volgen snel en accuraat de gegevens. Op deze manier zult u vlug met de computer vertrouwd raken. Binnen tien minuten weet u die combinaties te vinden die u het prettigst of het belangrijkste vindt.



SET functie bij SLOPE (hellingsweerstand)
We gaan nu een stap verder. Met de Basic heeft u ook de mogelijkheid om op een kunstmatige manier weerstand te simuleren. Dat wordt bij de Basic gedaan door middel van de hellingsweerstand (SLOPE). Deze weerstand werkt op de rol van de trainer. U moet daarbij bedenken dat naarmate de rol sneller draait het voor de computer makkelijker is om de rol af te remmen. Bij een lage snelheid en een lage trapfrequentie is het voor de Basic moeilijker om de rol af te remmen dan bij een hoge snelheid en een hoge trapfrequentie. Vandaar dat we een veertiental stappen in de SLOPE hebben aangebracht van - 4 tot en met + 9. De hellingsweerstand is voor de waarden boven 0 gewichts-afhankelijk.



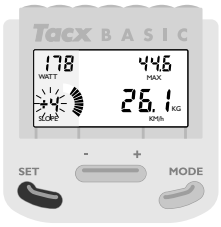
18

Door de SET toets in te drukken gaat de hellingsweerstand (SLOPE) linksonder knipperen (fig.18), die standaard is ingesteld op 0. Met de + en - toets kunt u de hellingsweerstand variëren van - 4 tot en met + 9 (fig.19). Door daarna de MODE toets in te drukken kunt u de nieuwe hellingsweerstand vastleggen.

19

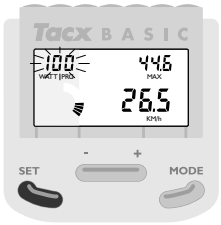
☞ *U zou kunnen denken dat de hellingsweerstand + 9 overeenkomt met een hellinghoek van + 9 graden en een hellingsweerstand van - 4 met een hellinghoek van - 4 graden. U zult begrijpen dat als u de benen stilhoudt bij een hellingsweerstand van - 4, de trainer niet vanzelf doorrolt bergaf waarts. De stappen van - 4 tot en met + 9 zijn gebruikt om de trainer de juiste berekeningen en aanpassingen in weerstand te laten maken voor het geprogrammeerde vermogen.*

SET functie bij WATT prg (geprogrammeerd vermogen)
Tenslotte kunt u nog een stap verder gaan. Als u na het indrukken van de SET toets en het knipperen van de hellingsweerstand (fig.20) de SET toets nog een keer indrukt, dan begint het geprogrammeerde vermogen (WATT prg) linksboven te knipperen (fig.21). Bij het geprogrammeerde vermogen probeert de computer, onafhankelijk van de getrapte versnelling en onafhankelijk van de trapfrequentie, de weerstand op de rol zodanig aan te passen, dat u altijd constant het door u geprogrammeerde en gewenste vermogen trapt. Bij een verandering van uw trapfrequentie past de computer onmiddellijk de weerstand op de rol aan, waardoor u voortdurend hetzelfde vermogen blijft leveren. Verandert u uw verzet dan doet de computer precies hetzelfde, hij past de weerstand op de rol aan.



20

Het geprogrammeerde vermogen kunt u instellen met de + en - toets in stappen van 10 watt (fig.22) als WATT prg knippert. Standaard hebben wij het geprogrammeerde vermogen ingesteld op 100 watt, maar u kunt het instellen van 0 watt tot en met 990 watt. De meeste fietsers zullen echter trainen met waarden die liggen tussen 100 watt en 400 watt.



21

Na het instellen van het geprogrammeerde vermogen kunt u dit vastleggen door de MODE toets in te drukken (fig.23). Als het geprogrammeerde vermogen is opgeslagen valt het SLOPE getal weg zolang u onder het kopje WATT prg blijft rijden. De computer onthoudt altijd het laatst ingestelde geprogrammeerde vermogen, ook als de computer wordt afgezet. Om uit het geprogrammeerde vermogen te komen moet u twee keer de SET toets indrukken, waardoor u weer bij SLOPE komt.

22

Vermogen (Watt) = Kracht x Snelheid.
Het door u geprogrammeerde vermogen (watt) wordt door de Basic tijdens het fietsen aangepast middels de SLOPE. Stel nu, u programmeert een vermogen van 400 watt en u wilt dit relatief hoge vermogen trappen met een relatief kleine kracht (b.v. verzet 39 x 26) en een relatief lage snelheid (biivoorbeeld trapfrequentie van 70). De SLOPE kan dan niet voor voldoende weerstand zorgen om het geprogrammeerde vermogen te halen. U zult zien dat de WATT-aanduiding rechtsonder (het actuele vermogen) niet overeenkomt met het geprogrammeerde vermogen (WATT prg).

23

WATT prg zal linksboven gaan knipperen (fig.24) om aan te geven dat u buiten het werkingsgebied van de computer zit. Door uw verzet (groter/zwaarder) en trapfrequentie (hoger) aan te passen, merkt u vanzelf wanneer u weer in het werkingsgebied terecht komt. WATT prg zal dan weer continu oplichten.

Omgekeerd, als u een relatief laag vermogen heeft geprogrammeerd en u probeert dat te bereiken met een relatief grote kracht (b.v. verzet 52 x 16) en een hoge snelheid (bijvoorbeeld trapfrequentie 100) dan zal het actuele vermogen logischerwijs toch boven het geprogrammeerde vermogen komen te liggen. Ook dan bent u buiten het werkingsgebied van de computer en knippert het WATT prg. logo linksboven. Pas de versnelling en de trapfrequentie zodanig aan dat u weer binnen het werkingsgebied van de computer komt.

24

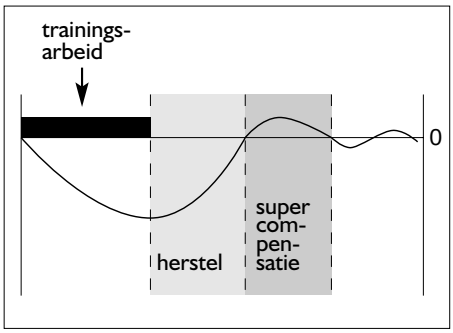
4 TRAININGSADVIES

Er is geen sport waarbij zo langdurig zware inspanningen van de sporter worden gevraagd als bij het wielrennen. Wielrennen wordt algemeen beschouwd als een van de zwaarste sporten wat betreft de belasting van hart, longen en spieren. Voor het fietsen op de Tacx Basic ergotrainer geldt tot op zekere hoogte hetzelfde, temeer omdat u die belastingen op een hoger niveau wenst te brengen. Een uitgebreide, jaarlijkse sportkeuring bij een gespecialiseerde instantie of sportarts is daarom een eerste vereiste voordat u aan uw nieuwe fietsseizoen begint.

Een definitie voor training zou kunnen zijn: “Het systematisch toedienen van een prikkel om de prestatie te verhogen”. Trainen doen we met een doel. Een doel kan zijn gewicht kwijtraken, een cyclosportieve uit te rijden of om goud te behalen bij een kampioenschap. De “prikkel” die we toedienen kan bestaan uit lang en rustig fietsen of kort en snel fietsen. Belangrijk is dat in de opbouw van de training een systeem zit. Naar gelang het seizoen vordert gaan we langer, verder of zelfs hoger (bergen) fietsen. Variatie is het toverwoord om de prestaties daadwerkelijk te verbeteren.

Supercompensatie
Tijdens het trainen brengen we een verstoring teweeg in het lichaam; deze verstoring (hart, longen, spieren) wordt tijdens de rust hersteld en een stukje verbeterd. Dit principe noemen we supercompensatie. We worden dus niet sterker van het trainen maar van de rust daarna. Een volgende training moet komen op het moment dat de supercompensatie curve de nullijn nog net niet geraakt heeft (fig.25). Om de conditie op een hoger niveau te brengen kan worden gesteld dat minimaal drie trainingseenheden per week nodig zijn. Met twee trainingen kan men de conditie behouden en één training per week is te weinig. Een trainingsplan kan door uzelf of door een trainer/coach worden samengesteld.

Het is aan te raden om tijdens het gebruik van de Basic ergotrainer een hartslagmeter te gebruiken.



25

Voorbeelden trainingsprogramma’s
Begin een training altijd met een warming-up. Even 5 tot 10 minuten losfietsen op een klein verzet en een trapfrequentie van 90/110 omw./min. Tijdens deze warming up kan men wat rekoefeningen doen (zelfs op de fiets). Eindig de training met een cooling-down van 5 tot 10 minuten en weer wat rekoefeningen. Het overslaan van een goede warming-up en of cooling-down kan leiden tot blessures.

De Tacx Basic is bij uitstek geschikt voor specifieke trainingen. Alvorens te beginnen met een trainingsprogramma is het raadzaam een conditietest te doen zodat u weet welk vermogen u kunt leveren en welke hartslagen daarbij horen. Maak vervolgens, eventueel samen met een trainer/coach, een plan (jaar-, maand- en weekplan) naar uw eigen doelstellingen, niveau en mogelijkheden. In het jaarplan traint u alle seizoenen op de Basic (dus niet alleen bij slecht weer). Trainen op vermogen maakt u sterker, sneller en beter. U leert klimmen, sprinten, een krachttraining afwerken (zie voorbeeld) en zelfs een tijdrit simuleren.

Met de Basic is het ook mogelijk zelf een "Conconi" test, de Astrandtest of de PWC test (Physical Work Capacity) uit te voeren. De laatste twee testen kunt u vinden op de Tacx website waar u na het invoeren van de gegevens direct de uitslag kunt ontvangen.

☞ *Trainingsadviezen en de laatste ontwikkelingen:* **www.tacx.nl.**

Hersteltraining

tijd (min.)	**slope**	**omw. (rpm)**	**verzet**	**bijzonderheden**
3	1	100	kleinste	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 zwaarder	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	1 lichter	lekker draaien/hoge snelheid
3	1	100	kleinste	lekker draaien/hoge snelheid
36				

☞ *Eventueel het geheel nog eens herhalen op stand 2 met twee minuten telkens en nog eens op stand 3 met één minuut herhaling.Voor de afwisseling kunt u natuurlijk ook op 80, 90, 110 of 120 omwentelingen gaan fietsen.*

Krachttraining

tijd (min.)	**watt**	**omw. (rpm)**	**verzet**	**bijzonderheden**
3	80	80/90	vrij	warming-up/rustig losrijden
4	140	100	klein	snelheid verhogen
3	180	100	klein	snelheid verhogen
2	200	100	klein	snelheid verder verhogen
1	240	90	klein	snelheid nog verder verhogen
3	80	120	klein	rustig rijden
4	180	60	groot	lage snelheid/blijven zitten
3	200	70	groter	lage snelheid/blijven zitten
2	220	80	groter	lage snelheid/blijven zitten
1	260	70	groter	staan op de pedalen
5	80	80/90	vrij	cool-down
31				

☞ *Het vermogen is bij deze krachttraining is makkelijk aan te passen aan de individuele eisen/vaardigheden van de renner. Start niet te zwaar en werk het gehele programma af.*

Heuveltraining

tijd (min.)	**slope**	**omw. (rpm)**	**verzet**	**bijzonderheden**
4	2	80/90	vrij	lekker draaien/constante snelheid
3	3	> 80	vrij	probeer snelheid hoog te houden
1	7	60	53-14	staan op de pedalen!
5	1	> 100	42-16	hoge trapfrequentie
2	5	> 80	53-15	zitten/staan om de 30" afwisselen
2	6	90/100	42-16	blijven zitten
5	1	110/130	42-16	hoge trapfrequentie
10	1	vrij	vrij	cooling-down
32				

5 FOUTMELDINGEN

Storing	Mogelijk probleem	Oplossing
Trainer		
1 De opstelling van de Basic wiebelt	1 Het frame van de Basic staat niet vlak.	1 Plaats Basic op een vlakke vloer.
	2 Het frame is niet goed gemonteerd.	2 Controleer of alle bouten en moeren goed vast zitten.
	3 De fiets staat niet goed in het frame.	3 Controleer of bijgeleverde blockage is gemonteerd.
	4 Frame niet volledig uitgeklapt.	4 Klap frame volledig uit.
2 Er blijft rubber van de fietsband aan de rol kleven	1 De bandenspanning te laag.	1 Controleer bandenspanning, min.6 atm.
	2 De rol is niet goed tegen de band aangedrukt.	2 Draai rol stevig tegen de band.
3 Er ontstaat veel lawaai door het fietsen	1 Er is een profielband gemonteerd.	1 Monteer band met geheel of gedeeltelijk glad bandenprofiel.
	2 Er zit een steentje (tikken!) in de band.	2 Controleer band.
Basic computer en wervelstroomrem		
4 Display is slecht of niet leesbaar	1 De omgevingstemperatuur is te laag of te hoog.	1 Gebruik de Basic bij een omgevingstemperatuur tussen 5° C en 35° C (40°F en 95°F)
	2 De zichthoek van het display is niet goed.	2 Richt het display zo, dat er loodrecht op kan worden gekeken.
	3 De computer heeft geen goede verbinding met de wervelstroomrem.	3 Controleer de kabel en de contacten van de stekker in de computer en de wervelstroomrem. Deze kunnen vuil, geoxideerd of verbogen zijn.
	4 Zweet kan de printplaat van de computer aangetast hebben.	4 De printplaat moet worden vervangen.
	5 De printplaat van de wervelstroomrem is doorgebrand.	5 De printplaat moet worden vervangen.
5 Foutieve waarden op display	1 De Basic is tijdens het wegschrijven van waarden onderbroken b.v. door uitschakelen netspanning tijdens training.	1 Volledig resetten computer: Houdt gedurende 5 seconden, terwijl u de stekker onder in de computer steekt de SET toets ingedrukt en druk vervolgens tweemaal op de Mode toets.

Storing	Mogelijk probleem	Oplossing
6 U ervaart dat het fietsvermogen lager aanvoelt dan het display aangeeft	1 De wervelstroomrem heeft geen of te weinig remwerking.	1 Controleer de kabel en de contacten van de stekker in de computer en de wervelstroomrem. Deze kunnen vuil, geoxideerd of verbogen zijn.
	2 De netspanning is te laag.	2 De Basic werkt correct tussen 220-230 V/50Hz.
	3 Enkele magneten van de wervelstroomrem zitten los.	3 De deksel van de wervelstroomrem moet vervangen worden.
	4 De printplaat van de wervelstroomrem is doorgebrand.	4 De printplaat moet worden vervangen.
7 U ervaart dat het fietsvermogen hoger aanvoelt dan het display aangeeft	1 De fietsketting is versleten.	1 Vervang de ketting.
	2 De bandenspanning is te laag.	2 Zorg ervoor dat de achterband goed hard is opgepompt.
	3 De wervelstroomrem is nog niet opgewarmd.	3 Na ongeveer drie minuten fietsen is de wervelstroomrem opgewarmd.
	4 De omgevingstemperatuur is te laag.	4 Gebruik de Basic bij een omgevingstemperatuur tussen 5° C en 35° C (40°F en 95°F)
8 De trapfrequentie blijft 0	1 De cadanssensor is niet aangesloten of de magneet is uit de magneethouder gevallen.	1 Sluit de sensor aan of monteer een goede magneet.
	2 De sensor is buiten het bereik van de magneet gemonteerd.	2 Zorg dat de afstand tussen de sensor en de magneet ongeveer 3 mm is.
	3 In de kabel van de cadanssensor zit een breuk.	3 Sluit een nieuwe sensor aan.
	4 De stekker van de sensor zit niet goed in de aansluiting van de wervelstroomrem.	4 Controleer of de stekker volledig in de aansluiting zit.
9 De fietssnelheid blijft 0	1 De snelheidsimpulsen bereiken de computer niet.	1 Controleer de kabel en de contacten van de stekker in de computer en de wervelstroomrem.
	2 Het fietswiel raakt de rol van de wervelstroomrem niet.	2 De afstelknop van de wervelstroomrem bijstellen, zodat slippen van de band niet mogelijk is.
	3 De snelheidssensor in de wervelstroomrem is defect.	3 Er zal een nieuwe printplaat in de wervelstroomrem moeten worden gemonteerd.

6 TECHNISCHE SPECIFICATIES

Snelheid (Km/h of Mi/h)
Actuele snelheid
kilometers of mijlen per uur
0,1 tot 99,9 Km/h of Mi/h
Stopwatch, gefietste tijd
capaciteit: 8 uren, 59 minuten, 59 seconden
TRP ritafstand
capaciteit 999,9 kilometers of mijlen
ODO totale afstand
capaciteit 99.999,9 kilometers of mijlen
MAX maximum snelheid
capaciteit 99,9 kilometers of mijlen per uur
AVS gemiddelde snelheid
capaciteit 99,9 kilometers of mijlen per uur

Vermogen (watt)
Actueel vermogen
capaciteit 2-999 watt
AVS gemiddeld vermogen
capaciteit 999 watt
MAX maximum vermogen
capaciteit 999 watt
TRP ritverbruik in Kcal
capaciteit 999,9 kilocalorieën

Trapfrequentie (cad)
Actuele trapfrequentie (cadans)
0-250 trapomwentelingen per minuut
AVS gemiddelde trapfrequentie
tot 250 trapomwentelingen per minuut
MAX maximale trapfrequentie
tot 250 trapomwentelingen per minuut
TRP trapomwentelingen per rit
tot 99.999 trapomwentelingen

Diversen
24-uurs klok
23 uur: 59 minuten:59 seconden
SLOPE, hellingswaarde
-4 tot +9 in stappen van 1
WATT instelbaar vermogen
0-999 watt in stappen van 10
Temperatuurbereik
5 tot 35 graden Celcius
(40 tot 95 graden Fahrenheit)

EU-CONFORMITEITSVERKLARING

In de zin van de EG-machinerichtlijn 93/68EEG bijlage II A.

Hiermede verklaart Technische Industrie Tacx bv, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar, Nederland, dat de hierna vermelde machine op grond van haar concipiëring en constructie alsmede in de door ons in omloop gebrachte uitvoering beantwoordt aan de desbetreffende veiligheids- en gezondheids voorschriften van de EG-richtlijn. Na een wijziging aan de machine die niet in overleg wordt uitgevoerd, verliest deze verklaring haar geldigheid.

Produkt:	CycleForce
Type:	Basic
Aansluitingsgegevens:	220 V AC 50 Hz

Desbetreffende EG-richtlijn:
EG-Machinerichtlijn (89/392/EEG), versie 93/68/EEG, EG-Laagspanningsrichtlijn (73/23/EU)
EG-Richtlijn Electromagnetische Compatibiliteit (89/336/EEG), versie 93/31/EEG.

Toegepaste geharmoniseerde normen:
EN 50081-1, EN 55022 (1993) klasse B, EN 50082-1, EN 61000-4-2; EN 61000-4-3; EN 61000-4-4; EN 61000-4-5 en EN 61000-4-6.

Door interne maatregelen is ervoor gezorgd dat de standaardapparaten steeds beantwoorden aan de eisen van de actuele EG-richtlijn en de aangewende normen.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 GARANTIEBEPALINGEN

Tacx produkten worden vervaardigd in overeenstemming met de hoogste kwaliteitsnormen. Op Tacx produkten is voor de periode van één (1) jaar vanaf de aankoopdatum een garantie tegen produktie- en materiaalfouten van toepassing. Bewaar de kassabon, want dit is uw aankoopbewijs!

De garantie vervalt indien het produkt aantoonbare sporen vertoont van:

1 gebruik voor een ander doel dan waarvoor bestemd
2 onoordeelkundige gebruik, reparatie of demontage
3 beschadigingen ten gevolge van ongevallen en verwaarlozing
4 aantasting van de printerplaat van de computer door transpiratievocht en/of condens
5 schade die optreedt gedurende de verzending of het vervoer van het produkt

Onderdelen die bij normaal gebruik slijtage vertonen vallen niet onder de garantie.

Verzendkosten

- verzendkosten naar de Tacx dealer of Tacx Service Centre zijn voor eigen rekening
- reparaties worden op kosten van het Tacx Service Centre retour gestuurd

Procedure

- Wanneer het produkt bij normaal gebruik om enigerlei reden niet naar behoren functioneert, breng deze dan met het bewijs van aankoop (kopie) en het ingevulde serviceformulier terug naar uw handelaar. U kunt het ook direct naar het Tacx Service Centre sturen in uw land. De Service Centres staan vermeld in de Tacx catalogus, de gebruikshandleidingen en op de Tacx website.
- Volg instructies voor retourzending. Het Tacx Service Centre kan alleen retourzendingen in behandeling nemen die vergezeld zijn van een ingevuld service formulier.
- Als wordt vastgesteld dat het produkt onder garantie valt zal het Service Centre dit binnen 30 dagen na ontvangst kostenloos repareren of vervangen.
- De vaststelling of een produkt onder garantie valt berust alleen bij de Technische Industrie Tacx bv. Wanneer het produkt niet onder garantie valt dan zal het worden gerepareerd en worden de kosten berekend. Wanneer de kosten van de reparatie hoger zijn dan 50,00 Euro ontvangt u vooraf een prijsopgave. Na ontvangst van uw antwoord wordt het produkt gerepareerd of in de oorspronkelijke staat retour gestuurd.

Instructies voor retourzending

1 Stuur alleen de onderdelen, van het Tacx produkt, die voor reparatie in aanmerking komen.
2 Pak alles zorgvuldig in de originele verpakking in. Transportbeschadigingen zijn voor uw rekening.
3 Vul het serviceformulier volledig en duidelijk in.
4 Stuur een kopie van de aankoopbon mee.
5 Stuur het pakket gefrankeerd - en eventueel verzekerd - naar het Tacx Service Centre in uw land.

Aansprakelijkheid

- Technische Industrie Tacx bv behoudt zich het recht voor om de produkten zonder voorafgaand bericht aan te passen, te verbeteren of de vervaardiging ervan te beëindigen.
- Tacx bv zal niet verplicht zijn om nieuwe aspecten/elementen aan te brengen in eerder verkoch te producten, zelfs indien producten krachtens een garantie worden geretourneerd.
- Tacx bv mag defecte onderdelen vervangen door gelijksoortige onderdelen van gelijke kwaliteit indien identieke onderdelen niet beschikbaar zijn.
- Tacx bv kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor directe, incidentele of bij zondere schade die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van de producten.

SERVICE FORMULIER

Lees alvorens het produkt in te sturen de foutmeldingen in de bijbehorende handleiding en loop de veelgestelde vragen op de website door. Gebruik dit formulier en vul alle gegevens duidelijk in om voor service in aanmerking te komen.

Stuur het volledig ingevulde service formulier, samen met een kopie van de aankoopbon, naar uw dichtsbijzijnde Tacx Service Centre.

Naam, voorletters .....

Adres .....

Postcode .....

Plaats .....

Land .....

Telefoon .....

Model: Tacx Basic

Aankoopdatum .....

Computer Serienummer .....

Aankoopbon meegestuurd (kopie)? ☐ ja ☐ nee

Garantie verlopen? ☐ ja ☐ nee

Omschrijving van de klacht: .....

.....

.....

.....

.....

Andere mededelingen voor Tacx Service Centre: .....

.....

.....

.....

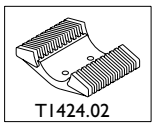
.....

Inhalt der Verpackung

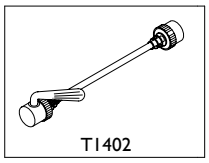
Kontrollieren Sie, ob die Packung alle unten aufgeführten Teile enthält

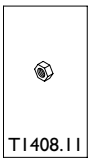
- **Basic computer**
- **Tacx CycleForce Basic**
- **Wirbelstrombremse**
- **Kabel und Trittfrequenzsensor**
- **Betriebsanleitung**
- **Füße und Verschlußkappen**

T1424.01
2x


T1424.02
2x

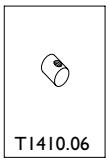
- **T1615 Montagebeutel Trainer**

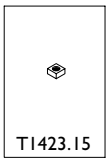

T1402
1x

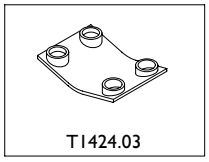

T1408.11
1x

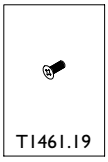
T1410.02
1x

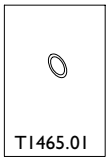
T1410.04
2x


T1410.06
1x

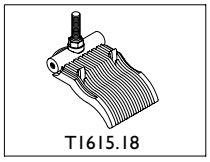

T1423.15
2x


T1424.03
2x


T1461.19
2x

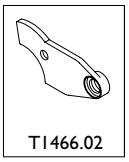

T1465.01
2x

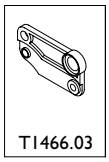
T1465.08
2x

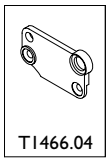

T1615.18
1x

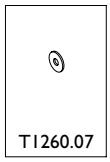
- **T1466 Montagekit für Raddurchmesser-Anpassung**

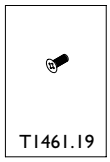
T1466.01
1x

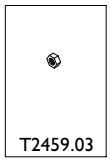

T1466.02
1x


T1466.03
1x


T1466.04
1x


T1260.07
4x


T1461.19
4x


T2459.03
4x

INHALT

1	**Montage des Basic**	
	Montage des Trainers	23
	Anschließen des Computers	25
2	**Einmaliges einstellen des Computers**	
	Ändern der Geschwindigkeitsanzeige	26
	Einstellen des Körpergewichts	26
	Einstellen der 24-Stunden-Uhr	26
3	**Benutzung des Computers**	
	MODE-Funktionen bei Km/h (Mi/h)	27
	Rückstell-Funktionen mit der MODE-Taste	28
	Funktionen mit den + und - Tasten	28
	MODE-Funktion bei WATT	29
	MODE-Funktion bei CAD	29
	Set-Funktion bei SLOPE (Steigung)	30
	Set-Funktion bei WATT prg (Programmierte Leistung)	30
	Leistung (W) = Kraft x Geschwindigkeit	31
4	**Trainingsempfehlungen**	
	Superkompensation	32
	Beispiele für Trainingsprogramme	32
5	**Fehlersuche**	34
6	**Technische Daten & EG-Konformitätserklärung**	36
7	**Garantiebestimmungen**	
	Ablauf	37
	Instruktionen zum einschicken	37
	Serviceformular	38

Erklärung der Symbole

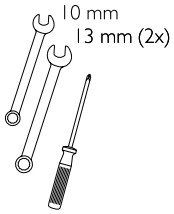
! Wichtig - also aufpassen

☞ Wichtiger Tip, gut zu wissen

1 MONTAGE DES BASIC

Der Ergotrainer Basic setzt sich zusammen aus dem zusammenklappbaren Rahmen, worauf Sie Ihr Fahrrad montieren (der CycleForce Trainer ist standardmäßig für Renn- und Trekking-Räder geeignet, sowie für Mountainbikes mit einem Laufraddurchmesser zwischen 630 und 690 mm) und dem Basic Computer.

Montage des Trainers



Der Trainer braucht nur einmal aufgebaut und eingestellt zu werden; hierzu gehen Sie folgendermaßen vor:

1 Drücken Sie die Mutter **A** in die Rohrverschlußkappe **B** und schieben Sie diese in das Rahmenrohr ein (Fig. 1).

2 Bringen Sie den Fuß **C** mit der Schraube **D** am Rahmen an. Drehen Sie die Schraube **D** nur so fest, daß sich der Fuß noch verstellen läßt.

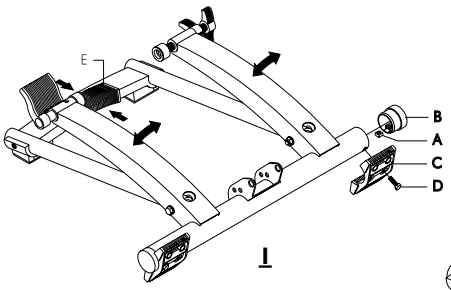
3 Stellen Sie den Trainer aufgeklappt auf einen festen Untergrund. Der Trainer läßt sich auf- und einklappen, indem Sie den Handgriff **E** vollständig eindrücken (Fig. 1).

4 Drehen Sie den Fuß **C** in die richtige Stellung (Fig. 2). Ziehen Sie die Schraube **D** fest und bringen Sie das Antirutschgummi **F** an (Fig. 4).

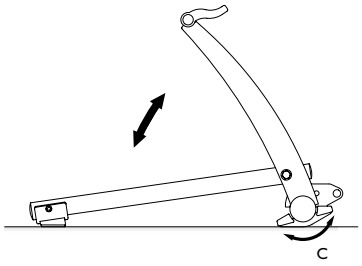
5 Befestigen Sie die zwei Gummiringe **G** und den Bolzen **K** an dem Hebel **H** (Fig. 3). Der so vorbereitete Hebel **H** läßt sich nun an dem Rahmen des Heimtrainers anbringen. Schieben Sie nun die Wirbelstrombremse **I** auf den Bolzen **K** des Hebels und drehen Sie die Schraube **J** so fest, daß sich die Bremse noch bewegen kann (Fig. 4).

6 Tauschen Sie den Schnellspanner Ihres Hinterrads gegen die mitgelieferte Tacx-Befestigung **X** aus. Hierdurch wird eine optimale Klemmkraft und Stabilität gewährleistet. Setzen Sie das Fahrrad in den Trainer und stellen Sie die Flügelschraube **L** so ein, daß sich der Schnellspanner **M** ohne Kraftaufwand schließen läßt. Wenden Sie keine Gewalt an, Sie könnten Schäden verursachen!

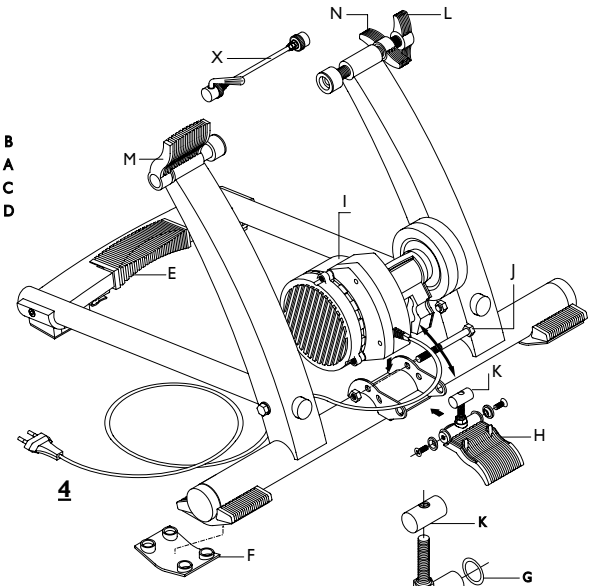
7 Sichern Sie die Flügelschraube **L** durch Festdrehen der Flügelmutter **N**.



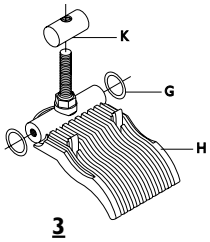
1



2

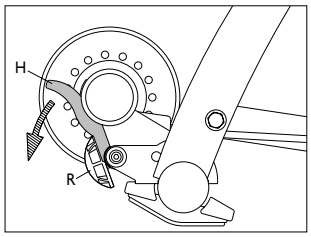


4

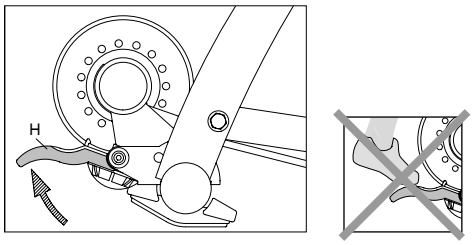


3

8 Mit dem Hebel **H** läßt sich die Rolle der Wirbelstrombremse gegen den Reifen des Fahrrades klappen (Fig. 5 & 6). Ist der Hebel **H** zugeklappt, kann man nun über den Knauf **R** den Druck der Rolle auf den Reifen des Hinterrades einstellen. Achten Sie darauf, daß die Rolle straff gegen den Reifen drückt, um ein Durchrutschen des Reifens während des Trainings zu vermeiden.

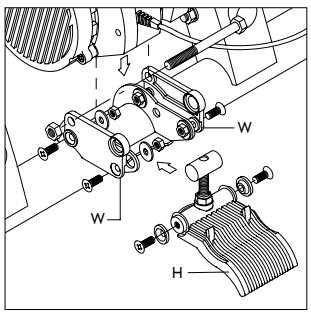


5

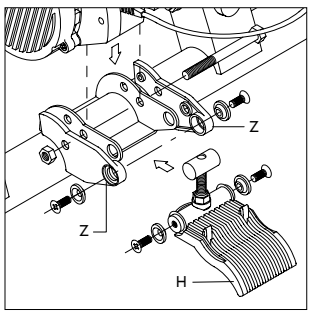


6

Montageanpassung für Fahrräder mit einem anderen Laufrad-Durchmesser
Bevor die komplette Hebeleinheit an den Rahmen montiert wird (siehe Punkt 5), müssen die Kunststoff-Verlängerungs-Streifen befestigt werden.
Raddurchmesser 610 - 640 mm: befestige die Streifen **W** mit 4 Schrauben, Muttern und Ringen. (Fig. 7)
Raddurchmesser 690 - 720 mm: befestige Streifen **Z** (Fig. 8)



7



8

Hinweis

- Prüfen Sie, bevor Sie den CycleForce benutzen, ob der Handgriff **E** nach dem Aufklappen des Trainers vollständig zurückgefedert ist. Hiermit wird eine Beschädigung des Rahmens vermieden.
- Sorgen Sie dafür, daß das Gerät bei der Montage nicht auf das Schwungrad fällt. Dadurch könnte in der Achse eine Unwucht entstehen, die Schwingungen verursachen würde.
- Achten Sie darauf, daß der Reifen stark aufgepumpt ist (mindestens 6 bar).
- Bei einem ATB ist ein ganz oder fast ganz glatter Reifen vorzuziehen, denn Reifen mit Profil machen zu viel Lärm und können obendrein schlüpfen.
- Bremsen Sie beim Fahren auf dem CycleForce Basic nie abrupt ab. Das Schwungrad dreht sich dabei weiter, der Hinterreifen rutscht und würde unnötig verschleißen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern des Trainers noch gut fest sitzen.
- Zwar kann das Gerät, wie Tests gezeigt haben, auch bei extremer Belastung nicht überhitzt werden. Bei ständigem, intensiven Gebrauch kann das Gehäuse des Bremsmagneten allerdings ziemlich heiß werden. Berühren Sie es also nicht sofort nach Gebrauch, sondern lassen sie es zunächst abkühlen.

Anschließen des Computers

Nachdem Sie das Fahrrad in den Trainer montiert haben, können Sie den Computer folgender maßen anschließen:

1 Bringen Sie den Computer mit Hilfe der beiden Gummiklemmbänder **P** an der Lenkstange an (Fig. 4).

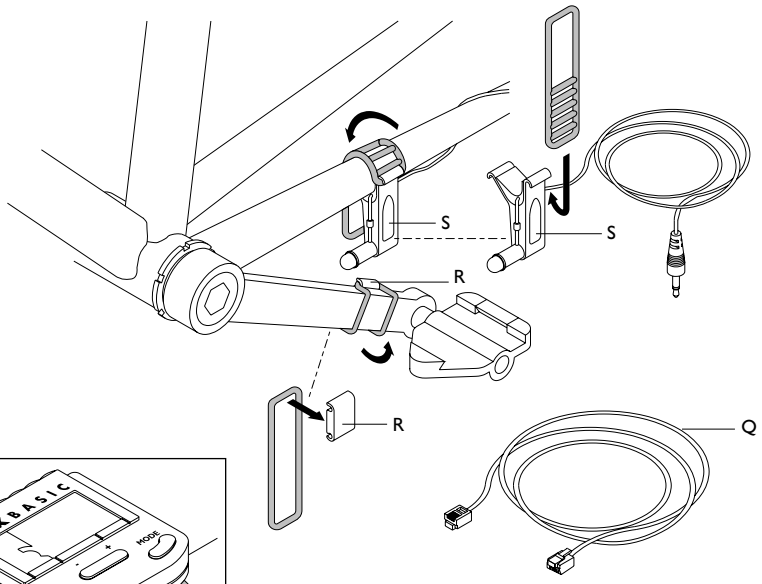
2 Schließen Sie den Computer mit dem Kabel **Q** ans Gerät an. Verlegen Sie das Kabel so, daß Sie es beim Fahren nicht berühren können (beispielsweise mit den Schuhen auf den Pedalen).

3 Bringen Sie den kleinen Impulsmagnet **R** an der Innenseite der linken Tretkurbel an (Fig. 5).

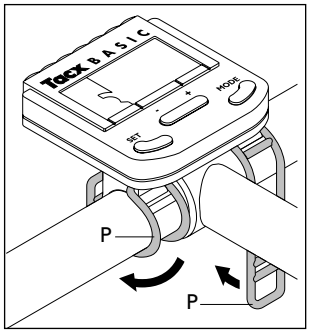
4 Bringen Sie den Magnetsensor **S** für die Impulsmessung an der Unterseite der linken Hinterradgabel an, und zwar so, daß sich der Sensor in Höhe des Magneten befindet und dabei von diesem ungefähr 3 mm entfernt ist. Stecken Sie das Sensorkabel in das Gerät ein und achten Sie darauf, daß das Kabel nicht am Hinterrad schleift.

5 Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose. Kontrollieren Sie den Empfang des Trittfrequenzmessers, indem Sie rückwärts treten. Auf dem Display erscheint das Wort CAD. Der Basic ist betriebsbereit.

! *Schweiß und Kondenswasser können die Leiterplatte im Computer angreifen. Benutzen Sie den Basic nicht in feuchter Umgebung und trocknen Sie das Display, wenn nötig, nach Gebrauch ab. Dadurch wird eine unnötige Beschädigung vermieden. Bei unsachgemäßem Gebrauch und/oder unrichtiger Pflege erlischt der Garantieanspruch.*



5



4

2 EINMALIGES EINSTELLEN DES COMPUTERS

Nachdem das Gerät eingesteckt ist, leuchtet das Display als Prüfsignal kurz auf. Anschließend schaltet sich das normale Programm ein (Fig. 6).

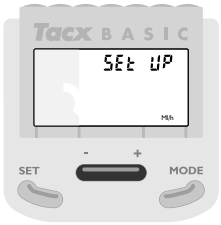
6

Jetzt könnten Sie auf Ihr Fahrrad steigen und sofort losfahren, wenn Sie nicht vorher einmalig Ihr Körpergewicht in das Programm eingeben müßten. Standardmäßig ist die Geschwindigkeitsanzeige auf Km/h und das Körpergewicht auf 75 kg eingestellt. Wenn Sie die Geschwindigkeitsanzeige nicht ändern wollen und Ihr Gewicht eingegeben haben, machen Sie sofort mit dem normalen Programm weiter.

Ändern der Geschwindigkeitsanzeige
Wenn Sie die Geschwindigkeitsanzeige und das Gewicht einstellen wollen, halten Sie gleichzeitig die Tasten SET und MODE 6 Sekunden lang gedrückt. Danach erscheint die Anzeige SET UP (Fig. 7). Durch Drücken der + oder - Taste können Sie von Km/h auf Mi/h (englische Meilen pro Stunde) umschalten und umgekehrt (Fig. 8). Sie speichern Ihre Wahl durch Drücken der Taste MODE.

7

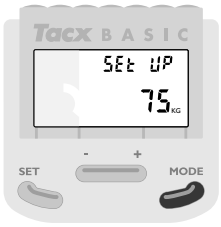
Einstellen des Körpergewichts
Anschließend wird als Körpergewicht 75 kg angezeigt (Fig. 9). Auch hier können Sie mit den + und - Tasten den Wert ändern, und zwar in Schritten von 1 kg (Fig. 10). Die Gewichtsangabe benötigt der Computer, um die von Ihnen beim Fahren gelieferte Leistung korrekt bestimmen zu können, denn diese hängt u.a. vom beförderten Gewicht ab. Das Gewicht läßt sich zwischen 40 und 120 kg einstellen.



8

Nachdem Sie ihr Gewicht eingegeben haben, speichern Sie auch diesen Wert durch Drücken der Taste MODE. Der Wert bleibt auch beim Ausschalten des Ergotrainers gespeichert, so daß er vom Programm beim nächsten Mal wieder benutzt wird. Sie können den Wert jedoch jederzeit nach obiger Beschreibung ändern, beispielsweise, wenn eine andere Person den Ergotrainer benutzt.

Einstellen der 24-Stunden-Uhr
Nach dem Einstellen des Gewichts können Sie, wenn Sie wollen, die Zeitanzeige in eine 24-Stunden-Anzeige ändern. Wenn Sie dies nicht wollen, drücken Sie zweimal die MODE-Taste und kehren ins normale programm zurück. Die Zeitanzeige taucht während des Fahrens nicht mehr auf.



9

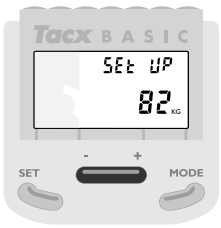
Wenn Sie doch die 24-Stunden-Anzeige benutzen wollen, stellen Sie mit den + und - Tasten zunächst die Stundenzahl ein, drücken dann MODE und stellen danach mit +/- Tasten die Minuten ein. Noch einmal MODE drücken, die Uhr ist eingestellt und Sie kehren ins normale Programm zurück. Wenn Sie die anderen Funktionen durchlaufen, kehrt auch die Zeitanzeige zurück.

Beim Ausschalten des Computers wird auch die Uhr ausgeschaltet, das heißt, daß sie nach dem nächsten Einschalten bei Bedarf mit der SET-UP-Prozedur wieder eingestellt werden muß.

3 BENUTZUNG DES COMPUTERS

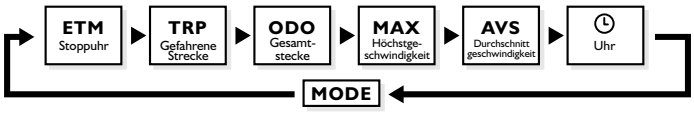
Nachdem Sie die Computereinstellungen vorgenommen haben, können Sie "losfahren". Alle hiernach beschriebenen Handlungen können Sie sowohl "während der Fahrt" als auch im Stillstand ausführen.

Der Basic registriert 3 Arten von Daten: die erste bezieht sich auf die Fahrgeschwindigkeit und wird als erste besprochen, die beiden anderen, Leistung und Trittfrequenz, werden anschließend erläutert.



10

MODE-Funktionen bei Km/h (oder Mi/h)
Mit der MODE-Taste werden die einzelnen Fahrfunktionen aufgerufen. Jedesmal, wenn diese Taste einmal gedrückt wird, erscheinen nachein-ander: ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (siehe Blockdiagramm). Auch die 24-Stunden-Anzeige steckt in diesem Datenturnus, wenn Sie sie vorher eingestellt haben.



11

ETM (Stoppuhr)
Sie fangen rechts oben mit ETM, der Stoppuhr, an (Fig. 11). ETM ist die Zeit, die gefahren wird, ohne daß der Computer rückgestellt (RESET), oder ausgeschaltet wird. Die Stoppuhr registriert nur die gefahrene Zeit. Wenn Sie zwischendurch eine Pause machen, wird diese Zeit nicht mitgezählt. Wenn Sie den Computer während des Fahrens ausschalten oder rückstellen, fängt die Stoppuhr wieder bei “0” an.

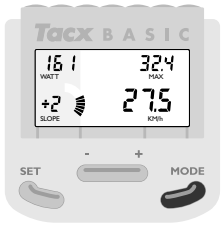
TRP (Gefahrene Strecke)
Drücken Sie erneut die MODE-Taste, dann erscheint rechts oben TRP, die gefahrene Entfernung (Fig. 12). Solange der Computer nicht rückgestellt oder ausgeschaltet wird, berechnet er die Fahrtstrecke.

12

ODO (Gesamtstrecke)
Nochmaliges Drücken der MODE-Taste zeigt rechts oben ODO, die insgesamt mit dem Ergotrainer “zurückgelegte Strecke” (Fig. 13). Die ODO-Funktion addiert alle gefahrenen Strecken, und zwar bis maximal 99.999 km (oder Meilen) und fängt danach bei Null wieder an.

13

MAX (Höchstgeschwindigkeit)
Als nächstes erscheint nach Drücken der MODE-Taste rechts oben MAX, der Betrag der erreichten Höchstgeschwindigkeit während des Zeit-raums, in dem der Computer nicht rückgestellt oder ausgeschaltet wurde.



14

AVS (Durchschnittsgeschwindigkeit)
Nach nochmaligem Drücken der MODE-Taste wird rechts oben AVS angezeigt, der Durchschnittswert der Geschwindigkeit. Die Durchschnittsgeschwindigkeit wird für den Zeitraum berechnet, in dem der Computer nicht rückgestellt oder ausgeschaltet war.

UHR
Wenn Sie sich entschieden hatten, die Uhr zu benutzen, dann können Sie nach AVS die MODE-Taste noch einmal drücken, wonach die Uhr-zeit angezeigt wird.

15

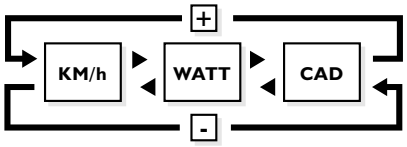
Rückstell-Funktionen mit der MODE-Taste
Wenn Sie während einer Trainingsfahrt einzelne Daten, die bei den Funktionen ETM, TRP, MAX und AVS gespeichert sind, rückstellen (d.h. wieder auf Null stellen) wollen, halten Sie Ihre Beine ruhig, achten Sie darauf, daß die Geschwindigkeit Null ist und halten Sie die SET- und die MODE-Taste gleichzeitig 1 Sekunde gedrückt. Die ODO-Funktion läßt sich nicht rückstellen, sie schaltet sich bei 99.999 km (oder Meilen) von selbst auf Null.

Funktionen mit den + und - Tasten
Wie oben erwähnt, registriert der Basic drei Arten von Daten:

1 Daten, die mit der Geschwindigkeit zusammenhängen (Km/h oder Mi/h).
2 Daten, die mit der Leistung zu tun haben (WATT).
3 Daten, die mit der Trittfrequenz zu tun haben (CAD).

Mit den + und - Tasten können Sie diese drei Datenarten nacheinander auf dem Display erscheinen lassen, (siehe lockdiagramm).

16



WATT (Leistung)
Durch Drücken der + Taste wechselt die Anzeige rechts unten von Geschwindigkeit (km/h) auf Leistung (WATT), die zur Zeit gelieferte Leistung (Fig. 16).

17

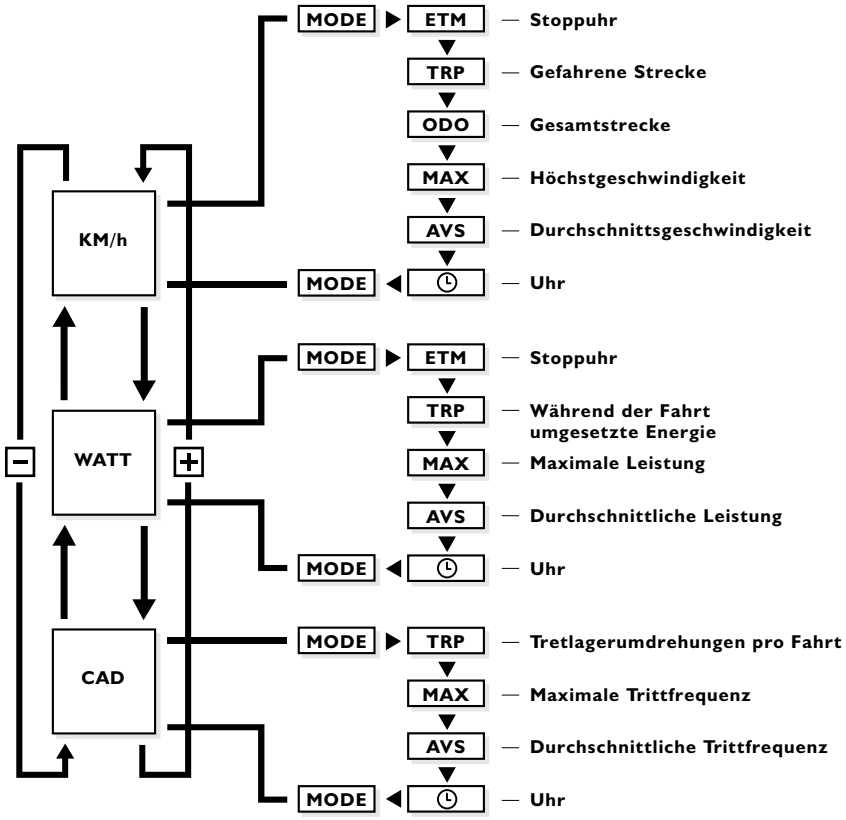
CAD (Trittfrequenz)
Nach nochmaligem Drücken der + oder - Taste wechselt die Anzeige rechts unten von WATT nach CAD, der Trittfrequenz (Fig. 17).

MODE-Funktion bei WATT
Wenn auf dem Display die Leistung (WATT) angezeigt wird, können Sie ebenfalls die MODE-Funktionen benutzen. Die Stoppuhr (ETM) läuft selbstverständlich unverändert weiter, aber die Funktionen TRP, MAX und AVS bedeuten bei der WATT-Anzeige jeweils Gesamtleistung, maximale Leistung und durchschnittliche Leistung**.**

☞ *Der Ausdruck Gesamtleistung bedarf einer Erläuterung: Wenn der Computer nicht rückgestellt oder ausgeschaltet wird, multipliziert er die verstrichene Zeit (Stoppuhr) mit der insgesamt gelieferten Leistung. Das Ergebnis ist die geleistete Arbeit in Kilokalorien (Kcal).*

MODE-Funktion bei CAD
Wenn Sie auf dem Display die Trittfrequenz (CAD) erscheinen lassen, dann können Sie mit den Funktionen TRP, MAX und AVS jeweils die Gesamtzahl der Tretlagerumdrehungen während der Fahrt, die maximale Trittfrequenz und die durchschnittliche Trittfrequenz sichtbar machen.

Wenn Sie jetzt mit der MODE-Taste und den + und - Tasten experimentieren, können Sie verschiedene Daten kombinieren. Auf Tastendruck erscheinen schnell und genau die Angaben. Auf diese Weise werden Sie ziemlich rasch mit der Funktionsweise des Computers vertraut und innerhalb von 10 Minuten haben Sie gelernt, wie Sie die Angaben finden können, die für Sie am interessantesten oder wichtigsten sind.



SET-Funktion bei SLOPE (Steigung)
Wir gehen jetzt zum nächsten Schritt. Das Computerprogramm des Basic bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, einen Fahrtwiderstand zu simulieren. Hierzu dient die Funktion SLOPE (Steigung), mit deren Hilfe eine künstliche Widerstandskraft auf die Rolle des Ergotrainers ausgeübt wird. Die ausgeübte Bremskraft hängt von der Drehzahl ab, das heißt, je schneller sich die Rolle dreht, desto leichter ist es für den Computer, die Rolle zu abzubremsen, und umgekehrt, je kleiner die Trittfrequenz und damit die Drehzahl der Rolle ist, desto schwieriger ist das Bremsen der Rolle. Daher ist die SLOPE -Funktion in 14 einzelne Stufen unterteilt worden, von -4 über den Wert 0 bis +9. Für Werte über 0 ist der Stei-gungswiderstand gewichtsabhängig.

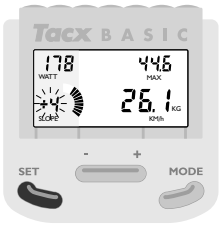
18

Wenn Sie die SET-Taste drücken, beginnt die Steigungsanzeige (SLOPE) links unten zu blinken, (Fig. 18). Die Standardeinstellung ist Null. Jetzt können Sie mit den + und - Tasten den Steigungs-widerstand von -4 bis +9 einstellen, (Fig. 19). Der eingestellte Wert wird durch Drücken der MODE-Taste gespeichert.

19

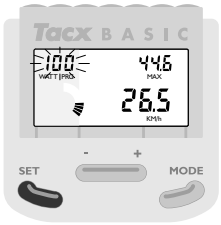
☞ *Man könnte annehmen, daß ein Steigungswiderstand von +9 einem Stei-gungswinkel von +9° und ein Steigungswiderstand von -4 einem Gefälle von 4° entsprechen. Sie werden einsehen, daß der Trainer, wenn Sie die Beine nicht bewegen, nicht wie ein Fahrrad in Wirklichkeit "bergab" von alleine weiterrollt. Die Widerstandsstufen -4 bis +9 sind angebracht worden, um den Computer die jeweiligen Berechnungen und Anpassungen an den Widerstand für die programmierte Leistung ausführen zu lassen.*

SET-Funktion bei WATT prg (Programmierte Leistung)
Schließlich können Sie noch einen Schritt weiter gehen. Wenn Sie nach dem Drücken der SET-Taste und dem Blinken der Steigung (Fig. 20) die SET-Taste noch einmal drücken, beginnt die pro-grammierte Leistung (WATT prg) links oben zu blinken (Fig. 21). In dieser Funktion versucht der Computer, unabhängig von der benutzten Übersetzung und der Trittfrequenz, die Bremskraft auf der Rolle derartig anzupassen, daß Sie immer mit der vorher eingestellten Leistung in die Pedalen treten. Wenn Sie die Trittfrequenz ändern, paßt der Computer sofort die Bremskraft an, so daß Sie weiterhin die gleiche Leistung liefern. Wenn Sie mit einem anderen Gang fahren, reagiert der Computer sofort und ändert den Widerstand an der Rolle.



20

Wenn die Anzeige WATT prg auf dem Display blinkt, können Sie die programmierte Leistung mit den + und - Tasten in Stufen von 10 W einstellen, (Fig. 22). Die programmierte Leistung ist standardmäßig bereits auf den Wert 100 W voreingestellt worden, Sie können diesen Wert jedoch selbst zwischen 0 und 990 W einstellen. In der Praxis wählen die meisten Radfahrer einen Wert zwischen 100 und 400 W.



21

Wenn Sie die programmierte Leistung eingestellt haben, können Sie diesen Wert durch Drücken der MODE-Taste speichern, (Fig. 23). Wenn die programmierte Leistung gespeichert worden ist, erlischt die SLOPE-Ziffer, so lange wie Sie unter dem Titel WATT prg weiter fahren. Den zuletzt eingegebenen und gespeicherten Wert der programmierten Leistung merkt sich der Computer, auch wenn er ausgeschaltet wird. Um die Funktion "programmierte Leistung" zu verlassen, müssen Sie die SET-Taste zweimal drücken, wodurch Sie wieder zu SLOPE zurückkehren.

22

Leistung (W) = Kraft x Geschwindigkeit.
Die von Ihnen programmierte Leistung wird während des Fahrens vom Computer mit SLOPE angepaßt. Angenommen, Sie haben eine Leistung von 400 W einprogrammiert und Sie wollen diese ziemliche große Leistung mit verhältnismäßig geringer Kraft (z.B. Übersetzung von 39x26) und mit relativ niedriger Geschwindigkeit (z.B. Trittfrequenz 70) auf die Pedalen bringen. Bei einer solchen extremen Situation kann die SLOPE-Funktion nicht mehr für einen ausreichenden Widerstand sorgen, um die programmierte Leistung zu erreichen. Sie werden erkennen, daß die WATT-Anzeige rechts unten (die gelieferte Leistung) nicht mit der programmierten Leistung (WATT prg) übereinstimmt.

23

Die Anzeige WATT prg. links oben blinkt (Fig. 24) zum Zeichen, daß Sie sich außerhalb des Arbeitsgebiets des Computers befinden. Wenn Sie Ihre Übersetzung (größer, schwerer) und die Trittfrequenz (höher) anpassen, werden Sie selbst feststellen, daß Sie wieder ins Arbeitsgebiet des Computers gelangen. Die Anzeige WATT prg leuchtet wieder ständig.

Wenn Sie umgekehrt eine ziemlich niedrige Leistung einprogrammiert haben, und Sie versuchen diese mit einer relativ großen Kraft (z.B. Übersetzung 52x16) und bei hoher Geschwindigkeit (z.B. Trittfrequenz 100) zu erreichen, wird die von Ihnen gelieferte Leistung logischerweise über der programmierten Leistung liegen. Auch dann befinden Sie sich außerhalb des Arbeitsgebiets des Computers und die Anzeige WATT prg links oben blinkt. Passen Sie also die Übersetzung und die Trittfrequenz so an, daß Sie wieder ins Arbeitsgebiet des Computers kommen.

24

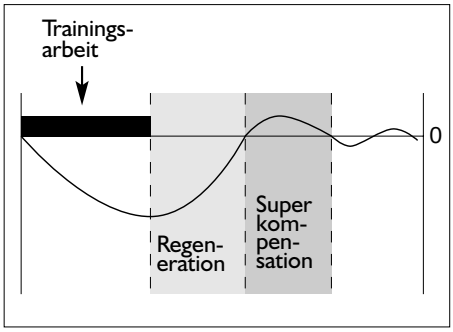
4 TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Bei keiner anderen Sportart werden über längere Zeit hinweg so hohe Kraftanstrengungen vom Sportler abverlangt wie beim Radrennsport. Lungen, Muskeln und Herz eines Radrennfahrers werden dermaßen stark beansprucht, daß der Radsport als eine der schwersten Sportarten gilt. Das Wichtigste, was Sie machen sollten, ist der jährliche Gang zu einem spezialisierten Sportarzt vor Beginn der neuen Radrennsaison, um sich auf die körperliche Tauglichkeit hin gründlich untersuchen zu lassen.

Eine mögliche Definition von Training könnte lauten: “Das systematische Zufügen von Reizen, um die persönliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen”. Trainieren tun wir immer mit einem Ziel vor Augen. Eine mögliche Zielsetzung könnte z.B. sein, sein Körpergewicht zu reduzieren, einen Radmarathon zu bestehen oder gar Gold zu holen bei einer Meisterschaft. Der “Reiz”, dem wir uns aussetzen, kann entweder in Form von langem, ruhigem Grundlagentraining oder aber in Form einer kurzen, schnellen Einheit zugeführt werden. Wichtig ist, daß der Trainingsaufbau mit System erfolgt. Je weiter die Saison fortgeschritten ist, desto länger, weiter oder sogar höher (in den Bergen) fahren wir Rad. “Variieren” im Training heißt das Zauberwort, um die Leistungsfähigkeit tatsächlich zu verbessern.

Superkompensation
Während des Trainings verursachen wir eine Störung im Körper; diese Störung (bei Herz, Lunge, Muskulatur) wird während der Regenerationsphase wieder repariert und sogar ein wenig verbessert. Dieses Prinzip wird “Superkompensation” genannt. Sachlich betrachtet werden wir also nicht besser durch das Trainieren, sondern vielmehr durch die Ruhe danach. Die nächste Trainingseinheit muß genau dann erfolgen, wenn die "Superkompensationskurve" gerade noch nicht die Nullinie berührt (Fig. 25). Um die Leistungsfähigkeit spürbar zu verbessern, ist ein 3- maliges Training pro Woche unabdingbar. Mit 2 Mal pro Woche trainieren läßt sich die Leistungsfähigkeit auf konstantem Niveau halten, 1 Mal pro Woche zu trainieren ist, unter der Vorrausetzung der Verbessung der Leistungsfähigkeit, zu wenig. Ein Trainingsplan kann von Ihnen selber oder von einem Trainer zusammengestellt werden.

Beispiele für Trainingsprogramme
Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase. 5 bis 10-minütiges, lockeres Treten mit einer kleiner Übersetzung und einer Trittfrequenz zwischen 90/110 Umdr./min. In diese Aufwärmphase lassen sich, sogar auf dem Rad sitzend, Dehnübungen einbauen. Beenden Sie Ihr Training mit einem “cooling-down” (5 bis 10 Minuten) und wiederum verschiedenen Dehnübungen. Der Verzicht auf die Aufwärmphase bzw. des cooling-downs führt häufig zu schwerwiegenden Verletzungen.



25

Der Tacx Basic eignet sich hervorragend für spezifische Trainingsformen. Bevor Sie jedoch mit einem Trainingsprogramm beginnen, ist es empfehlenswert, einen Konditionstest durchzuführen, damit Sie wissen welche Leistung/ Widerstand Sie bei welcher Herzfrequenz bewältigen können. Im Folgenden sollten Sie, falls möglich zusammen mit einem Trainer, einen Trainingsplan (Jahres-, Monats-, Wochenplan) zusammenstellen, der Ihre Zielsetzung, Ihr Trainingsniveau und Ihre individuellen Möglichkeiten berücksichtigt. Sie trainieren dabei während aller Trainingsphasen des Jahresplanes auf dem Basic (also nicht nur bei schlechtem Wetter). Das Trainieren nach Leistung/ Widerstand macht Sie stärker, schneller und besser. Sie lernen Berghochfahren, Sprinten und wie man spezifisches Krafttraining absolviert (siehe Beispiel) und selbst ein Einzelzeitfahren läßt sich mit dem Basic simulieren.

Mit dem Basic ist es außerdem möglich selber einen “Conconi-Test”, den “Astrand-Test”, oder den PWC-Test (Physical Work Capacity, “Physikalischer Belastungstest”) durchzuführen. Die letzten zwei Tests finden Sie auf der Tacx-Webseite, wo Sie unmittelbar nach Eingabe der Werte Ihr persönliches Ergebnis erhalten. **www.tacx.nl.**

Regenerationstraining

Zeit (min)	**Slope**	**Umdr. (rpm)**	**Übersetzung**	**Besonderheiten**
3	1	100	kleinste	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 größer	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	1 kleiner	treten/hohe Geschwindigkeit
3	1	100	kleinste	treten/hohe Geschwindigkeit
36				

☞ *Bei Bedarf kann dieses Programm erneut gefahren werden, allerdings diesmal mit Slope 2 und einer Zeitdauer von 2 Minuten oder Slope auf Stufe 3 mit einer Dauer von 1 Minute. Zur Abwechslung können Sie naturlich auch mit anderen Trittfrequenzen fahren z.B. 80, 90, 110 oder 120 Umdrehungen pro Minute.*

Krafttraining

Zeit (min)	**Watt**	**Umdr. (rpm)**	**Übersetzung**	**Besonderheiten**
3	80	80/90	frej	Warm-up/ locker losfahren
4	140	100	klein	Geschwindigkeit erhöhen
3	180	100	klein	Geschwindigkeit erhöhen
2	200	100	klein	Geschwindigkeit weiter erhöhen
1	240	90	klein	Geschwindigkeit noch weiter erhöhen
3	80	120	klein	locker treten
4	180	60	groß	niedrige Geschwindigkeit/ im Sitzen
3	200	70	größer	niedrige Geschwindigkeit/ im Sitzen
2	220	80	größer	niedrige Geschwindigkeit/ im Sitzen
1	260	70	größer	stehend
5	80	80/90	frei	Cool-down/ locker ausfahren
31				

☞ *Die Leistung (Widerstand) bei dieser Trainingsform läßt sich sehr einfach den individuellen Fähigkeiten des Rennfahrers anpassen. Beginnen Sie mit einem nicht zu hohen Widerstand und achten Sie darauf, daß Sie das gesamte Trainingsprogramm abarbeiten können, nur dann bringt das Training den erwünschten Erfolg.*

Bergtraining

Zeit (min)	**Slope**	**Umdr. (rpm)**	**Übersetzung**	**Besonderheiten**
4	2	80/90	frei	locker treten/hohe Geschwindigkeit
3	3	> 80	frei	Geschwindigkeit möglichst hoch halten
1	7	60	53-14	im Wiegetritt
5	1	> 100	42-16	hohe Trittfrequenz
2	5	> 80	53-15	sitzend/stehend im 30”-Wechsel
2	6	90/100	42-16	sitzend
5	1	110/130	42-16	hohe Trittfrequenz
10	1	frei	frei	cooling-down
32				

5 FEHLERSUCHE

	Störung	Möglicher Fehler	Lösung
Trainer			
1	**Der Trainer wackelt**	1 Der Rahmen des CycleForce steht nicht auf ebenem Untergrund.	1 Stellen Sie den Trainer auf einen ebenen Fußboden.
		2 Der Rahmen ist nicht richtig montiert.	2 Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern richtig festgedreht sind.
		3 Das Fahrrad steht nicht richtig im Trainer.	3 Prüfen Sie, ob den mitgelieferte Schnellspanner angebracht ist.
		4 Der Rahmen ist nicht richtig ausgeklappt.	4 Klappen Sie den Trainer ganz auseinander.
2	**Beim Trainieren bleibt Gummi vom Reifen auf der Rolle kleben**	1 Der Reifendruck ist zu niedrig	1 Prüfen Sie den Reifendrück, mindestens 6 bar.
		2 Die Rolle wird nicht richtig an den Reifen gedrückt	2 Drehen Sie die Rolle fest an das Hinterrad.
3	**Starkes Rollgeräusch beim Fahren**	1 Der Reifen hat zu grobes Profil.	1 Bringen Sie eien Reifen mit wenig oder gar keinem Profil an.
		2 Stein im Mantel.	2 Prüfen Sie den Reifen auf Beschädigungen.
Basic computer und Magnetbremse			
4	**Das Display ist schlecht oder gar nicht lesbar**	1 Die Umgebungstemperatur ist zu niedrig oder zu hoch.	1 Benutzen Sie den Basic bei einer Umgebungstemperatur zwischen 5 und 35 Grad Celsius (40 bzw. 95 Grad Fahrenheit).
		2 Der Blickwinkel auf das Display ist schlecht.	2 Richten Sie das Display so, aus daß Sie möglichst senkrecht darauf blicken können.
		3 Die Verbindung des Computers zur Magnetbremse ist nicht einwandfrei.	3 Kontrollieren Sie das Kabel auf Schäden und untersuchen Sie die Kontakte des Computersteckers und der Magnetbremse.
		4 Schweiß kann die Leiterplatte des Computers angegriffen haben.	4 Die Leiterplatte muß ausgewechselt werden.
		5 Die Leiterplatte der Magnetbremse ist durchgebrannt.	5 Die Leiterplatte muß ausgewechselt werden.
5	**Falsche Werte auf dem Display**	1 Basic ist beim Speichern von Daten unterbrochen worden, beispielweise durch das ausschalten der Netz-spannung während des Trainings.	1 Vollständiges Rücksetzen (Reset) des Rechners: Halten Sie die SET-Taste 5 Sekunden lang gedrückt während Sie den Stecker unten in den Computer einstecken, und drücken Sie anschließend zweimal die MODE-Taste

Störung	Möglicher Fehler	Lösung
6 Sie empfinden die erbrachte Leistung niedriger, als das Display anzeigt	1 Die Magnetbremse erzeugt keine oder zu wenig Bremswirkung.	1 Kontrollieren Sie das Kabel auf Schäden und untersuchen die Kontakte des Computers und der Magnetbremse. Die Kontakte können verschmutzt, oxidiert oder verbogen sein.
	2 Die Netzspannung ist zu niedrig.	2 Der Basic arbeitet nur korrekt unter Wechselspannung von 220-230V/50Hz.
	3 Einige Magneten der Magnetbremse sind durch einen Sturz gelockert.	3 Die Abdeckung der Magnetbremse muß ersetzt werden.
	4 Die Leiterplatte der Magnetbremse ist durchgebrannt.	4 Die Leiterplatte muß ersetzt werden.
7 Sie empfinden die erbrachte Leistung höher, als das Display anzeigt	1 Die Fahrradkette ist verschlissen.	1 Wechseln Sie die Kette.
	2 Der Reifendruck ist zu niedrig	2 Pumpen Sie den Hinterreifen hart auf.
	3 Die Magnetbremse ist noch nicht warmgelaufen.	3 Nach ca. drei Minuten Fahren ist das Gerät warmgelaufen.
	4 Die Umgebungstemperatur ist zu niedrig.	4 Benutzen Sie den Basic bei einer Umgebungstemperatur zwischen 5° Cund 35° C (40°F und 95°F).
8 Die Trittfrequenz bleibt 0	1 Der Trittfrequenzsensor ist nicht angeschlossen oder der Magnet ist aus der Halterung gerutscht	1 Schließen Sie den Sensor an oder montier einen funktionstüchtigen Magneten.
	2 Der Abstand zwischen Sensor und Magnet an der Tretkurbel ist zu groß.	2 Sorgen sie dafür, daß der Abstand zwischen Sensor und Magnet ungefähr 3 mm beträgt.
	3 Das Kabel des Trittfrequenzsensors ist defekt.	3 Schließen Sie einen neuen Sensor an.
	4 Der Stecker des Sensors steckt nicht richtig im Enteil der Magnetbremse	4 Prüfen Sie, ob der Stecker einwandfrei in der Anschlußbuchse steckt.
9 Die Geschwindigkeit bleibt 0	1 Die Geschwindigkeitsimpulse erreichen den Computer nicht.	1 Kontrollieren Sie das Kabel auf Schäden und untersuchen Sie die Kontakte des Computersteckers und des Geräts.
	2 Das Rad berührt die Rolle der Magnetbremse nicht.	2 Magnetbremse ist nachzustellen, so daß der Reifen nicht durchrutscht.
	3 Der Geschwindigkeitssensor der Magnetbremse ist defekt.	3 Es muß eine neue Leiterplatte im Magnetgerät angebracht werden.

6 TECHNISCHE DATEN

Geschwindigkeit (Km/h oder Mi/h)
Aktuelle Geschwindigkeit
Kapazität: 0,1 bis 99,9 Km/h oder Mi/h
Stoppuhr, Gefahrene Zeit
Kapazität: 8 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
TRP Gefahrene Strecke
Kapazität: 999,9 Km oder Mi
ODO Gesamtstrecke
Kapazität: 99.999 Km oder Mi
MAX Höchstgeschwindigkeit
Kapazität: 99,9 Km/h oder Mi/h
AVS Durchschnittsgeschwindigkeit
Kapazität: 99,9 Km/h oder Mi/h

Leistung (watt)
Aktuelle Leistung
Kapazität: 2-999 watt
AVS durchschnittliche Leistung
Kapazität: 999 watt
MAX maximale Leistung
Kapazität: 999 watt
TRP umgesetzte Energie in Kcal
Kapazität: 999,9 Kcal

Trittfrequenz (cad)
Aktuelle Trittfrequenz
Kapazität: 0-250 Tretlagerumdrehungen pro Minute
AVS durchschnittliche Trittfrequenz
Kapazität: 250 Tretlagerumdrehungen pro Minute
MAX maximale Trittfrequenz
Kapazität: 250 Tretlagerumdrehungen pro Minute
TRP Tretlagerumdrehungen pro Fahrt
Kapazität: 99.999 Tretlagerumdrehungen

Verschiedenes
24-Stunden Uhr
23 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
SLOPE, Steigung
Minimal-4, maximal +9
WATTprg Programmierte Leistung
Kapazität: 0-999 WATT
Temperaturbereich
5 C bis 35 C (40 F bis 95 F)

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

im Sinne der EG-Maschinenrichtlinie 89/68EG Anhang IIA.

Hiermit erklären wir, Technische Industrie Tacx BV, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar, Niederlande, dass die nachfolgend bezeichnete Maschine aufgrund ihrer Konzipierung und Bauart sowie in der von uns in Verkehr gebrachten Ausführung den einschlägigen grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen der EG-Richtlinie entspricht. Bei einer nicht mit uns abgestimmten Änderung der Maschine verliert diese Erklärung ihre Gültigkeit.

Produkt:	CycleForce
Type:	Basic
Technische Daten:	220 V AC 50 Hz

Einschlägige EG-Richtlinie:
EG-Maschinenrichtlinie (89/392/EWG), i.d.F. 93/68/EWG, EG-Niederspannungsrichtlinie (73/23/EWG) EG-Richtlinie Elektromagnetische Verträglichkeit (89/336/EWG), i.d.F. 93/31/EWG

Angewandte harmonisierte Normen:
EN 50081-1: EN 55022 (1993) klasse B
EN 50082-1: EN 61000-4-2; EN 61000-4-3; EN 61000-4-4; EN 61000-4-5 und EN 61000-4-6

Es ist durch interne Massnahmen sichergestellt, dass die Seriengeräte immer den Anforderungen der aktuellen EG-Richtlinien und den angewandten Normen entsprechen.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 GARANTIEBESTIMMUNGEN

Tacx-Produkte werden unter Einhaltung der strengsten Qualitätsnormen hergestellt. Im Falle von Produktions- und Materialfehlern tritt bei Tacx-Produkten eine Garantie von 1 Jahr ab Einkaufsdatum in Kraft. Bewahren Sie deshalb Ihren Kassenzettel sorgfältig auf, da dieser als Einkaufsbeweis dient!

Die Garantie für ein Tacx-Produkt wird ungültig in folgenden Fällen:

1 Gebrauch des Gerätes für einen anderen, als den vorgesehenen Zweck
2 Unsachgemäßer Gebrauch, Reparatur oder Montage
3 Beschädigungen in Folge von Unfällen und/oder Verwahrlosung
4 Angriff der Druckerplatine des Computers durch Schweiß und/oder Kondensat
5 Schäden, verursacht während des Versandes oder Transportes des Produktes

Teile, die bei herkömmlichen Gebrauch verschleißen, fallen ebensowenig unter die Garantie (z.B. Batterien) des Herstellers.

Versandkosten

- Versandkosten zu dem nächstem Tacx- Händler oder Tacx Service Centre müssen vom Kunden selbst übernommen werden
- Reparaturen werden auf Kosten des Tacx Service Centres zurück geschickt

Ablauf

- Sollte das Produkt bei sachgemäßem Gebrauch aus irgendeinem Grund nicht ordnungsgemäß funktionieren, bringen Sie es zusammen mit dem Kaufbeleg (Kopie) und dem ausgefüllten Service-Formular zurück zu Ihrem Händler. Sie können den defekten Trainer mitsamt der genannten Unterlagen auch an das Tacx Service Centre in Ihrer Nähe schicken. Ob sich ein Service Centre auch in Ihrer Nähe befindet, können Sie entweder im Tacx-Katalog, in den Gebrauchsanweisungen oder auf der Tacx-Homepage nachlesen.
- Folgen Sie den Anweisungen für Rücksendungen. Das Tacx Service Centre kann nur solche Rücksendungen bearbeiten, bei denen das ausgefüllte Service- Formular beiliegt.
- Nachdem festgestellt wurde, daß das beanstandete Produkt unter die Garantie fällt, wird das Service Centre das Produkt innerhalb von 30 Tagen nach Eintreffen kostenlos reparieren oder ersetzen
- Die Entscheidung, ob das beanstandete Produkt unter die Garantie fällt, liegt ganz allein bei der "Technischen Industrie Tacx bv". Sollte der beanstandete Schaden nicht unter die Garantie fallen, wird das Produkt repariert und die anfallenden Kosten dem Kunden in Rechnung gestellt. Sollten die Kosten die 50,00 Euro übersteigen, erhalten Sie vorab einen Kostenvoranschlag. Sobald Sie auf den Kostenvoranschlag geantwortet haben, wird das Produkt entweder repariert oder in seinem ursprünglichen Zustand zu Ihnen zurückgeschickt**.**

Instruktionen zum Einschicken

1 Schicken Sie nur die Teile mit, die für eine Reparatur in Betracht kommen.
2 Verpacken Sie alles sorgfältig. Für Transportschäden müssen Sie selbst aufkommen.
3 Füllen Sie die Serviceformular vollständig aus.
4 Legen Sie das Kaufbeleg (kopie) bei.
5 Schicken Sie das Paket ausreichend frankiert - und eventuell versichert - Tacx Service Centre zu.

Haftung

- Die "Technische Industrie Tacx bv" behält sich das Recht vor, Produkte ohne vorherige Ankündigung zu verändern, zu verbessern oder die Produktion des Produktes einzustellen.
- Die Tacx bv sieht sich nicht verpflichtet neue Aspekte/Elemente an bereits verkauften Produkten anzubringen, auch nicht, wenn diese Produkte im Garantiefall zurückgeschickt werden.
- Die Tacx bv erlaubt sich defekte Teile, durch gleichwertige Teile, og leicher Qualität auszutauschen, sollte das Originalteil nicht mehr verfügbar sein.
- Die Tacx bv kann in keinster Weise verantwortlich gemacht werden für einen direkten, zufälligen oder besonderen Schaden, der durch oder aus dem Gebrauch eines Tacx- Gerätes resultiert.

SERVICEFORMULAR

Wenn Sie zu reparierende Teile dem Service schicken, können Sie von dieser Formular Gebrauch machen, um Ihre Daten anzugeben. Schicken Sie diese Formualr zusammen mit Ihrem Basic ein.

Name, Vorname:.....

Adresse: .....

Postleitzahl: .....

Ort: .....

Land .....

Telefon .....

Model: Tacx Basic

Kaufdatum: .....

Seriennummer des Computers: .....

Kaufbeleg beigelegt (Kopie) ? ☐ ja ☐ nein

Garantie abgelaufen ? ☐ ja ☐ nein

Art der Beschwerde: .....

.....

.....

.....

.....

Andere an Tacx gerichtete Mitteilungen oder Anmerkungen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

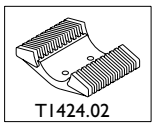
.....

Contents of package

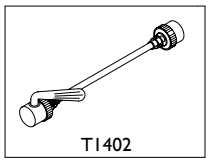
Make sure the following parts have
been included in the packing

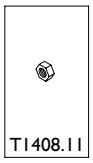
- **Basic computer**
- **Frame CycleForce Basic**
- **Mag unit**
- **Cable set**
- **Instruction manual**
- **End caps and feet**

T1424.01
2x

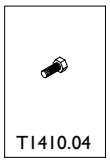

T1424.02
2x

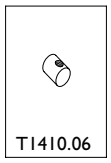
- **T1615 Fitting kit trainer**

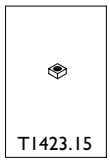

T1402
1x

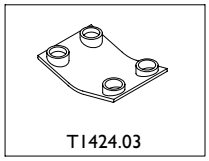

T1408.11
1x

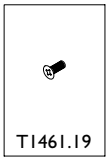
T1410.02
1x

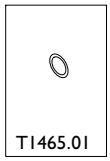

T1410.04
2x

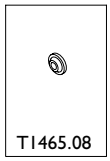

T1410.06
1x

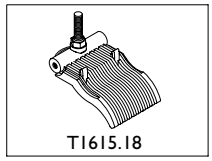

T1423.15
2x


T1424.03
2x


T1461.19
2x

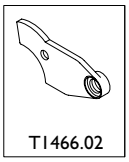

T1465.01
2x

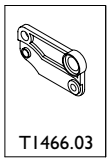

T1465.08
2x

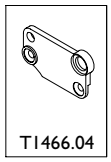

T1615.18
1x

- **T1466 Fitting kit adapter set**

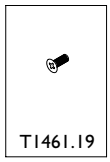
T1466.01
1x

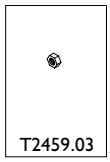

T1466.02
1x


T1466.03
1x


T1466.04
1x

T1260.07
4x


T1461.19
4x


T2459.03
4x

INDEX

1	**Assembling Basic**	
	Assembling the Basic trainer	41
	Connecting the Basic computer	43
2	**Single computer adjustment**	
	Adjusting speed settings	44
	Setting body weight	44
	Setting 24-hour clock	44
3	**Using the computer**	
	MODE functions with Km/h (or Mi/h)	45
	MODE key reset functions	46
	+ and - key functions	46
	MODE functions with WATT	47
	MODE functions with CAD	47
	Slope (SET-function)	48
	Programmed power (SET-function)	48
	Power (Watt) equals Effort times Speed	49
4	**Training recommendations**	
	Super compenation	50
	Examples of training programmes	50
5	**Error messages**	52
6	**Technical specifications & EU Declaration of Conformity**	54
7	**Warranty**	
	Procedure	55
	Instructions for return shipments	55
	Service form	56

Symbols Used

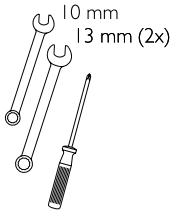
! Indicates an important subject. Pay attention!

☞ Indicates an important tip. Useful information.

1 ASSEMBLING BASIC

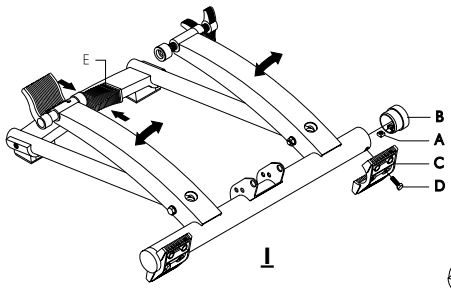
The ergotrainer Basic consists of the collapsible frame on which you mount your bike (the CycleForce trainer is standard suitable for racing and hybrid bikes and mountain bikes with a wheel diameter of 630 - 690 mm) and the Basic computer.

Assembling the Trainer

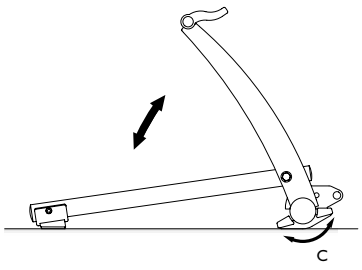


The following steps show how to assemble and adjust the trainer.

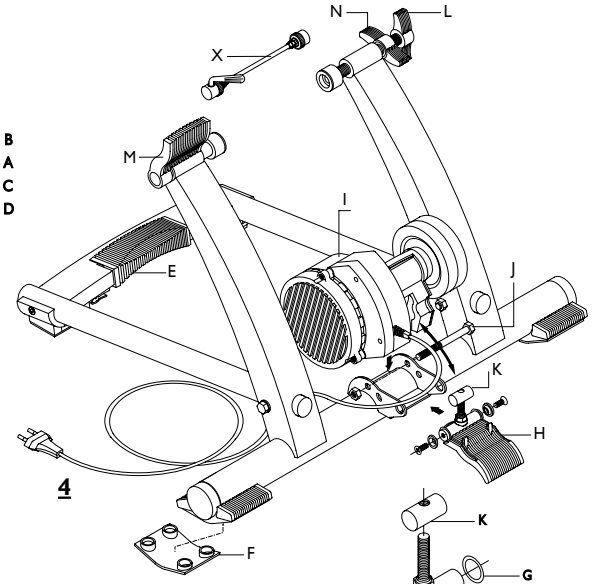
1 Press nut **A** into cap **B** and slide the cap into the frame tube (fig. 1).
2 Assemble base **C** to the frame using bolt **D**. Tighten bolt **D** but make sure the base is still adjustable.
3 Unfold the trainer and place it on a level surface. By fully squeezing grip **E**, the trainer can be folded out or collapsed (fig. 1).
4 Turn base **C** to the correct position (fig. 2). Tighten bolt **D** firmly and attach anti-slip rubber **F** (fig. 4).
5 Assemble 2 rubber rings **G** and part **K** to handle **H** (fig. 3). Than assemble the complete handle to the frame, shove unit **I** into part **K** of the handle and turn bolt **J** until the mag unit is firmly tightened but it should still be able to move (fig. 4).
6 Replace the quick-release skewer on the rear wheel with the skewer **X** supplied by Tacx. This assures ideal clamp fitting and stability. Place the bike in the trainer and adjust the wing bolt **L** of the trainer, so that the speed tension clamp **M** will close without forcing. Forcing could cause damage!
7 Fix wing bolt **L** by tightening wing nut **N**.



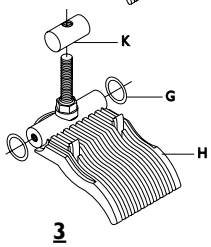
1



2

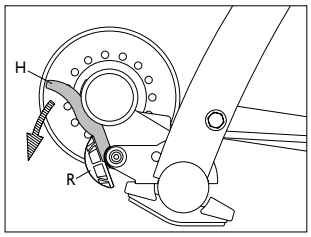


4

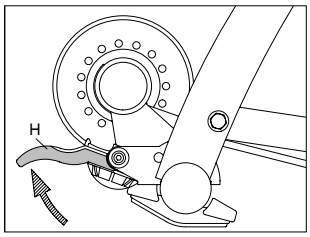


3

8 With handle **H** the roll of the mag unit can be moved to and from the tire of the bike (fig. 5 and 6). When handle **H** has been folded, knob **R** can be used to regulate the pressure of the roll against the tire. Make sure the roll is firmly placed against the tire so that slipping of the tire is not possible.

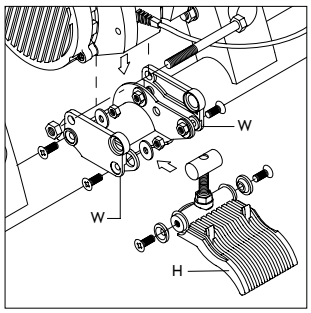


5

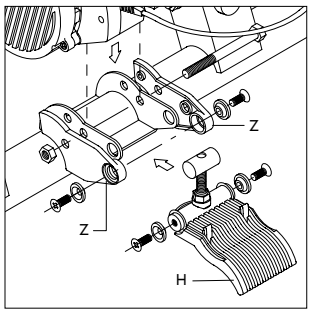


6

Alteration in mounting of bicycle with different wheel diameter
Before assembling the complete handle to the frame, see nr. 5 of the instructions, you need to place the heightening or extension pieces.
Wheel diameter 610 - 640 mm: assemble heightening piece **W** with 4 bolts, nuts and rings (fig.7).
Wheel diameter 690 - 720 mm: assemble extension piece **Z** (fig. 8).



7



8

Tip
Before using the CycleForce, after unfolding the trainer, check to see that grip **E** has fully returned to its original position. This will prevent damage to the frame.

- Make sure that the unit does not fall on the flywheel during assembly. This could create an imbalance in the axis, causing vibrations.
- Make sure that the tyre is well inflated (at least six atmosphere).
- ATB tyres should preferably have completely or partially smooth profiles. Rough profiles can cause noise and tyre slippage.
- Never brake abruptly while using the CycleForce. When the brakes are applied to the rear wheel, the flywheel keeps on turning. This results in unnecessary wear and tear to the rear tyre.
- Regularly check to see whether the bolts and nuts of the CycleForce are tight.
- Tests show that the unit will not overheat during high performance. Lengthy, intensive use could cause the magnetic unit's housing to heat up substantially. After use, allow the unit cool off before touching.

Connecting the Basic Computer

After placing the bike in the trainer, you can connect the computer as follows:

1 Assemble the computer using the two rubber clamps **P** on the handlebars (fig. 4).

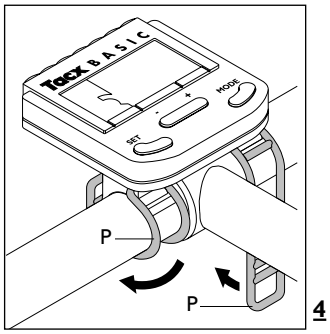
2 Connect the computer to the unit with the cable **Q**. Make sure that the cable is out of the way so you won't touch it with your shoes or pedals while cycling.

3 Place the small magnet in front of the cadence **R** on the inside of the left crankshaft (fig. 5).

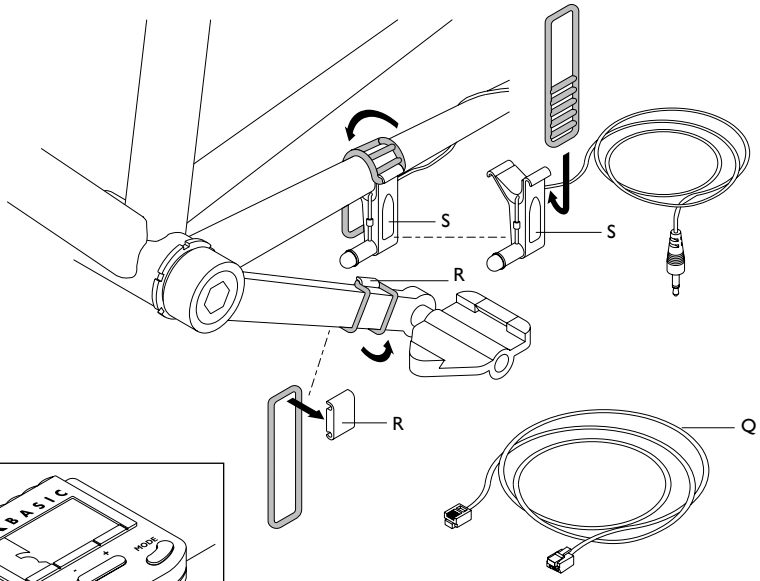
4 Assemble the magnetic sensor in front of the cadence measure **S** on the bottom of the left-hand rear chain-stay. Make sure the sensor is level with the magnet, with a distance of approximately 3 mm between the magnet and the sensor. Insert the sensor's cable in the unit. Make sure here that the cable runs freely from the sensor and does not touch the wheel.

5 Place the plug in the power point. Check reception of the cadence metre by pedalling backwards. The word CAD will appear on the display. The Basic is now ready for use.

! *Perspiration and humidity could damage the printer plate in the computer. Do not use the Basic in humid spaces and if necessary dry the display after use. This will prevent unnecessary damage. Incorrect use and/or improper maintenance will invalidate the warranty.*



4



5

2 SINGLE COMPUTER ADJUSTMENT

After placing the plug in the power point, the display will light up briefly for checking. The normal program status will then appear (fig. 6).

6

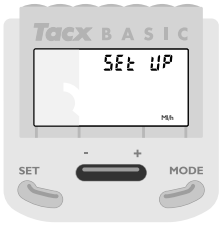
You could start right away, were it not for the fact that you will have to set your body weight the first time you use the unit. The computer has standard settings of km/h with a weight of 75 kg. When the correct speed and weight have been set, you can continue immediately in your normal program.

Adjusting speed settings
If there are adjustments necessary for speed or weight, depress the SET and MODE keys simultaneously for six seconds. The display will then show SET UP (fig. 7). By pressing the + or - symbols, you switch back and forth from km/h (kilometres per hour) to mi/h (miles per hour) (fig. 8). Select the desired speed by pressing MODE.

7

Setting body weight
You will now have a weight setting of 75 kg (fig. 9). By pressing the + or - key, you can change the weight in increments of 1 kilogramme (fig. 10). To enable the computer to calculate the power correctly during cycling it is essential that you set the proper weight. The power calculation is linked to your weight. Weights can be set between 40 kg and 120 kg.

Set your weight by pressing MODE. The next time you turn on the computer, it will always show the most recent weight setting. You can change the weight during a new SET UP, for example, if someone else uses the Basic to train.

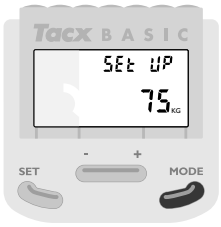


8

Setting 24-hour clock
After having set your weight, you may set the clock on the twenty-four-hour system. If you do not wish to do so, press the MODE key twice and the normal program will appear. You will not encounter the clock during cycling.

If you wish to use the twenty-four-hour system, you must first set the hours by using the +/- keys. Then press the MODE key and set the minutes with the +/- keys. Press MODE once more and the clock will be set. The normal program will appear. You will encounter the clock as you page through the other functions. When the computer is turned off, the clock is also turned off.

If you wish to use the clock the next time you train, you should follow the new SET UP procedure given above.

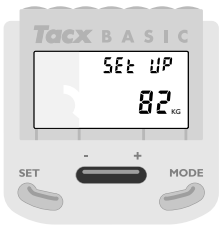


9

3 USING THE COMPUTER

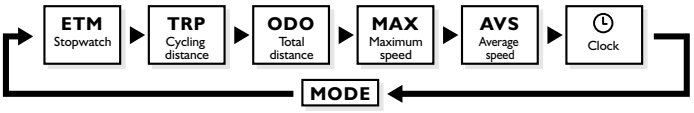
Once the computer settings are ready, you can start cycling. You can do any of the following activities while cycling on the Basic or standing still.

The Basic records three types of data. The first type concerns cycling speed. This is dealt with below. Then we will discuss the other types (power and cadence).



10

MODE functions with Km/h (or Mi/h)
The general bike functions are located under the MODE key. By successively pressing the MODE key, you will see ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (see block diagram). If you preset the twenty-four-hour clock system, it will also appear in this group.



11

ETM (Stop Watch)
The first setting is ETM, the stop watch, at the upper right of the display (fig. 11). ETM is the cycling time before the computer is reset or turned off. The stop watch only records actual cycling time. This means you can take breaks without affecting the actual cycling time. When you turn off or reset the computer while cycling, the stop watch will start again at nil.

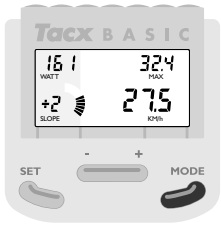
12

TRP (Cycling Distance)
By pressing MODE once more, TRP will appear in the upper right-hand corner. This is the cycling distance (fig. 12). The cycling distance is calculated as long as the computer has not been reset or turned off.

ODO (Total Distance)
The following press of the MODE key reveals ODO at the upper right-hand part of the display: the total distance travelled (fig. 13). The ODO adds up all cycling distances up to a maximum of 99,999 kilometres (or miles) and then starts again at nil.

13

MAX (Maximum Speed)
Using the MODE key, MAX is the next abbreviation to appear in the upper right-hand corner of the display: maximum speed (fig. 14). This is the maximum speed for the period until the computer is reset or turned off.



14

AVS (Average Speed)
Pressing the MODE key one more time will place AVS in the upper right-hand corner: average speed. The average speed is calculated until the computer is reset or turned off.

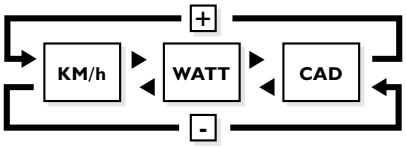
CLOCK
If you opted to use the clock, then press MODE once again after AVS and the clock will appear on the display.

MODE Key Reset Functions
If, during a training session, you wish to reset the data recorded under ETM, TRP, MAX and AVS denominators (set again at "0"), stop cycling, wait until you have reached 0 speed and then press the SET and MODE keys simultaneously for one second (fig. 15). You cannot reset the ODO. When the odometer reaches 99,999 it will reset automatically to nil kilometres or miles.

15

+ and - Key Functions
As mentioned previously, the Basic records three types of data:
1 data relating to speed (Km/h or Mi/h).
2 data relating to the power you supply (WATT).
3 data relating to your pedalling frequency (CAD).

With the + and - key you can switch the display from speed to power, from power to cadence and back again (see block diagram).



16

WATT (power)
By pressing the + key, at the bottom right of the display you will switch from speed to WATT, the actual power delivered (fig. 16).

CAD (Pedalling Frequency)
Pressing the + and - key again will switch from WATT to CAD at the bottom right of the display, the cadence or actual pedalling frequency (fig. 17).

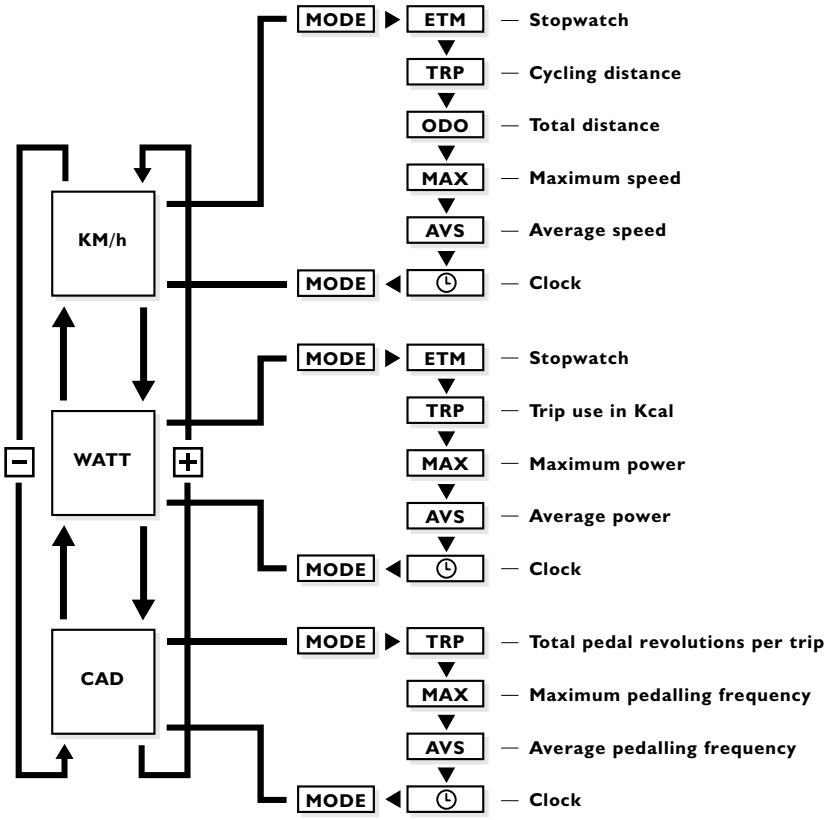
17

MODE functions with WATT
When the display shows the power function (WATT), other functions are available with the MODE key. The stop watch (ETM) continues to run. When you are in WATT mode, TRP, MAX and AVS refer to trip use, maximum and average power, respectively.

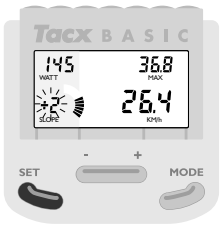
☞ *The term trip use requires some explanation. Before being reset or turned off, the computer uses the stop watch and delivered power to calculate the trip use in kilocalories (Kcal).*

MODE functions with CAD
When the display is in the pedalling frequency mode (CAD), TRP, MAX and AVS refer to the total number of pedal revolutions during the trip, maximum and average pedalling frequency, respectively.

By experimenting with the + or - key of MODE, you can combine various data. Pressing the key once produces data quickly and accurately. In this way, you will soon get used to the computer. Within ten minutes, you will be able to locate combinations that you will find interesting or important.



Slope (SET-function)
Now we will go a step further. The Basic also enables you to simulate resistance artificially. The Basic does this with SLOPE, the slope resistance factor. This resistance factor comes from the trainer's roller. The faster the roller turns, the easier it is for the computer to apply the brakes to the roller. At low speeds and low pedalling frequencies, it is more difficult for the Basic to brake the roller than it is at high speeds and high pedalling frequencies. For this reason, we have programmed fourteen steps in the SLOPE, from -4 to and including +9. The slope resistance factor for values exceeding nil depends on body weight.



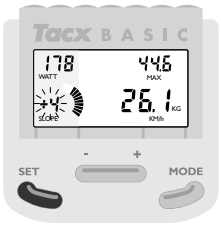
18

By pressing the SET key, the slope resistance mode (SLOPE) will flash in the lower left-hand corner of the display (fig. 18). The default setting is 0. Using the + and - key, you can vary the slope resistance factor from -4 to and including +9 (fig. 19).
By pressing the MODE key, you can then set a new slope resistance factor.

19

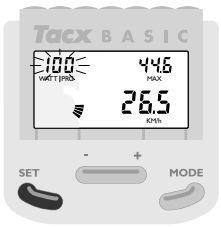
☞ *You might think that a slope resistance factor of +9 equals a slope angle of +9 degrees and a slope resistance factor of -4, with a slope angle of -4 degrees. Obviously, with a slope resistance factor of -4, the trainer will not descend if you stop pedalling. The steps from -4 to +9 are used to enable the trainer to make the proper resistance calculations and adjustments for the programmed power.*

Programmed Power (SET-function)
Finally, you can go a step further. After pressing the SET key, while the slope resistance mode is flashing (fig. 20), by pressing SET again the programmed power (WATT prg) will start to flash in the upper left-hand corner of the display (fig. 21). With programmed power, independent of pedalling speed and pedalling frequency, the computer attempts to adjust the resistance on the roller so that you are constantly producing the pedalling power you wanted and which you programmed. When you change pedalling frequency, the computer automatically adjusts the resistance on the roller, so you constantly produce the same power. If you change your own resistance, the computer follows suit, adjusting the resistance on the roller.



20

You can set the programmed power using the + and - key, in stages of 10 watts (fig. 22), when the WATT prg is flashing. The standard programmed power is 100 watts, but you can adjust it from 0 watts to and including 990 watts. Most cyclists, however, prefer to train with values between 100 and 400 watts.



21

After setting the programmed power, you can enter it by pressing the MODE key (fig. 23). Once the programmed power has been entered, the SLOPE value disappears as long as you are cycling in the WATT prg mode. The computer keeps track of the most recently programmed power, even after it has been turned off. To exit from the programmed power, you should press the SET key twice, which will put you back in the SLOPE mode.

22

Power (Watt) equals Effort times Speed
During cycling, the Basic will use SLOPE to adjust the power (watts) you programmed. Suppose, for example, you have programmed a power of 400 watts and you want to pedal this relatively high power, using relatively little effort (e.g. resistance 39 x 26) and a relatively low speed (e.g. a pedalling frequency of 70). The SLOPE cannot provide sufficient resistance to attain the programmed power. You will see that the WATT designation at the bottom right (actual power) does not agree with the programmed power (WATT prg).

WATT prg will start to flash at the upper left of the display (fig. 24) to indicate that you are outside the computer's field of operation. By adjusting your resistance (greater/heavier) and pedalling frequency (higher), you will soon find yourself returning to the computer's field of operation. WATT prg will then light up continuously.

23

Conversely, if you have programmed relatively low power and you attempt to attain it with relatively great effort (e.g. resistance 52 x 16) and a high speed (e.g. pedalling frequency of 100), the actual power will logically extend beyond the programmed power. Here, too, you will be outside the computer's field of operation, with WATT prg flashing in the upper left corner. Adjust acceleration and pedalling frequency until you reenter the computer's field of operation.

24

4 TRAINING RECOMMENDATIONS

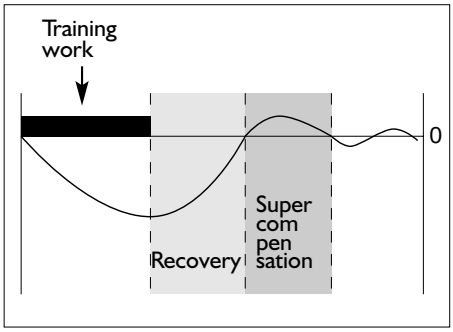
Of all sports requiring a major physical effort from the athlete, cycling heads the list. Cycling is generally seen as the most physically difficult sport in terms of the pressure that heart, lungs and muscles are subjected to. For those using the Tacx Cycletrainers, the same holds true to a certain degree, especially since you want to increase the pressures you undergo. An extensive, annual medical checkup with a professional sports doctor is the first requirement before you start a new cycling season.

A possible definition of training could be "The systematic application of stimuli to improve performance". We have a goal when we train. The goal could be to lose weight, to complete a particular sporting cycle on the bike or to win a gold medal during a championship race. The "stimuli" that we apply could consist of riding long distances at a steady pace, or sprinting short distances. It is important to build up the intensity of the training. As the season progresses, we ride longer, further or even cycle at altitude (in the mountains). When it comes to real improvement of performance, variation is the magic word.

Super Compensation
When we train, we cause a disruption in the body. This disruption (of heart, lungs, muscles) recovers when we rest and improves slightly. We call this principle super compensation. It is not the training that makes us stronger; it is the rest period that follows. The subsequent training should take place just before the super compensation curve reaches the zero line (fig. 25). To raise one's physical fitness to a higher level, it is necessary to train a minimum of three times a week. Training twice a week is sufficient to retain one's physical fitness. Once a week is not enough. You can devise your own training schedule or have your coach or trainer do so.

During training with the Basic, it would be advisable to use a pulse meter.

Examples of Training Programmes
Always do warming-up exercises before you start training. Five or ten minutes of relaxed cycling with little resistance and a pedal frequency of between 90 and 110 revolutions per minute. During the warming-up period, you can do some stretching exercises (even on the bike). End the training with a cooling-down period of between five and ten minutes, again followed by some stretching exercises. Avoiding warming-up and cooling-down sessions could lead to injuries.



25

The Tacx Basic is very well equipped for specific training. Befor starting the trainingsprogramm it would be wise to test your physical health so that you know what power you can apply and what heartrates you have. Than prepare, e.g. with a trainer/coach, an annual training plan (year, month and week plan) set for your own goals, levels and possibilities. During the annual plan you train on the Basic throughout the seasons (so not only with bad weather). Power training makes you stronger, faster and better. You climb, sprint, work with a powertraining (see example) and simulate a time trial.

With the Basic it is also possible to do a "Conconi test", the Astrandtest or the PWC test (Physical Work Capacity). The last two tests are available on our website. You will be able to ride them right after you have entered your personal data and you will see the results of the tests right away.

☞ *Training advice and the latest developments at the Tacx homepage:* **www.tacx.nl.**

Recovery work-out

Time(min)	**Slope**	**rpm**	**Gear**	**Details**
3	1	100	lowest	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 heavier	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	1 lighter	relaxed pedalling/high speed
3	1	100	lowest	relaxed pedalling/high speed
36				

☞ *You might want to repeat this again on position 2 in 2 minutes each time and again on position 3 with 1 minute repeaters. For variation you could ride with pedal frequency 80, 90, 110 or 120.*

Power work-out

Time(min)	**Watt**	**rpm**	**Gear**	**Details**
3	80	80/90	free	warming-up/relaxes pedalling
4	140	100	lowest	increase speed
3	180	100	lowest	increase speed
2	200	100	lowest	increase speed again
1	240	90	lowest	increase speed even more
3	80	120	lowest	relaxed pedalling
4	180	60	heavy	low speed/ remain seated
3	200	70	heavier	low speed/ remain seated
2	220	80	heavier	low speed/ remain seated
1	260	70	heavier	stand on pedals
5	80	80/90	free	cooling-down
31				

☞ *The power used in these kinds of training is easily adapted to the individual demands/skills of the rider. Do not start on a level that is too high for you and make sure you finish the ride. Only than will training be effective!!*

Hill work-out

Time(min)	**Slope**	**rpm**	**Gear**	**Details**
4	2	80/90	free	relaxed pedalling/constant speed
3	3	> 80	free	try to keep speed high
1	7	60	53-14	stand on pedals!
5	1	> 100	42-16	high pedal frequency
2	5	> 80	53-15	sit/stand every 30"
2	6	90/100	42-16	remain seated
5	1	110/130	42-16	high pedal frequency
10	1	free	free	cooling-down
32				

5 ERROR MESSAGES

Failure	Potential problem	Solution
Trainer		
1 The arrangement of the Basic when the bike wobbles	1 The CycleForce frame is not level	1 Place the trainer on a level floor
	2 The frame has not been assembled properly	2 Check whether all bolts and nuts are properly tightened
	3 The bike does not fit properly in the frame	3 Check whether the Tacx Quick-release skewer has been mounted
	4 The frame is not fully extended	4 Unfold frame completely
2 Rubber from the bike tyre sticks to the roller	1 The tyre pressure is too low	1 Check tyre pressure, minimal 6 atmosphere
	2 The roller does not press properly against the tyre	2 Turn role so that it presses solidly against the tyre
3 The bike makes a lot of noise	1 A profile tyre was installed	1 Mount tyre with totally or partially smooth tyre profile
	2 There is a pebble (ticking) in the tyre	2 Check tyre for damage
Basic computer and mag unit		
4 Display is difficult to read or illegible	1 The ambient temperature is too low or too high	1 Use Excel at ambient temperatures between 5° C and 35° C (40°F & 95°)
	2 The display does not have a good angle of view	2 Adjust the display so that you can look directly at it
	3 The computer is not properly connected to the mag unit	3 Check the cable and the plug contacts in the computer and the mag unit. They could be dirty, oxidised or bent
	4 Perspiration may have damaged the computer print plate	4 The print plate should be replaced
	5 The print plate of the mag unit is burned out	5 The print plate should be replaced
5 The display shows incorrect values	1 There is an interruption in Basic while saving the values, for example, due to a power failure during training	1 To reset the computer completely: Depress the SET key for five seconds while inserting the plug at the bottom of the computer. Then press the MODE key twice

Failure	Potential problem	Solution
6 Cycling power seems less than shown on the display	1 The mag unit does not brake properly or at all	1 Check the cable and plug contacts in the computer and the mag unit. They could be dirty, oxidised or bent
	2 The mains voltage is too low	2 The Basic works properly between 220 and 230 V/50Hz.
	3 Several magnets of the mag unit are loose due to having been dropped	3 The lid of the mag unit should be replaced
	4 The print plate of the mag unit is burned out	4 The print plate should be replaced
7 Cycling power seems higher than shown on the display	1 The bike chain is worn	1 Replace the chain
	2 Tyre pressure is too low	2 Make sure the rear tyre pressure is good
	3 The mag unit is not yet warm	3 The mag unit will be warm after about three minutes of cycling
	4 The ambient temperature is too low	4 Usethe Basic at ambient temperatures between 5° C and 35° C (40°F & 95°)
8 The pedalling frequency remains zero	1 The cadence sensor has not been connected or the magnet has fallen out of the magnet holder	1 Connect the sensor or install a good magnet
	2 The sensor was installed out of range of the magnet	2 Make sure, the distance between the sensor and the magnet is about 3 mm
	3 There is a break in the cadence sensor cable	3 Connect a new sensor
	4 The sensor plug is not connected properly to the mag unit	4 Check whether the plug is completely in the connection
9 The cycle speed remains zero	1 The speed impulses do not reach the computer	1 Check the cable and the plug contacts in the computer and the unit. They could be dirty, oxidised or bent
	2 The bike wheel does not reach the mag unit roller	2 Adjust the mag unit with the adjustment knob, so that the tyres cannot slip
	3 The speed sensor in the mag unit is defective	3 A new print plate will have to be installed in the magnet unit

6 TECHNICAL SPECIFICATIONS

Speed (Km/h or Mi/h)
Current speed
Kilometer or Miles per hour
0,1 to 99,9 Km/h or Mi/h
Stopwatch, cycling time
Capacity 8 hours, 59 minutes, 59 seconds
TRP trip distance
Capacity 999,9 Km or Mi
ODO total distance
Capacity 99.999,9 Km or Mi
MAX maximum speed
Capacity 99,9 Km or Mi per hour
AVS average speed
Capacity 99,9 Km or Mi per hour

Power (watt)
Current power
Capacity 2-999 watt
AVS average power
Capacity 999 watt
MAX maximum power
Capacity 999 watt
TRP trip use in Kcal
Capacity 999,9 Kcal

Pedalling frequency (cad)
Current pedalling frequency (cadence)
Capacity 0-250 pedal revolutions per minute
AVS average pedalling frequency
Capacity 250 pedal revolutions per minute
MAX maximum pedalling frequency
Capacity 250 pedal revolutions per minute
TRP Pedal revolutions per trip
Capacity 99.999 pedal revolutions

Various
24-hour clock
Capacity 23 hours, 59 minutes and 59 seconds
SLOPE resistance
-4 to +9 in increments of 1
WATT, modifiable power
0-990 Watt in increments of 10
Temperature Range
5° C to 35° C (40°F to 95°)

EU DECLARATION OF CONFORMITY

In accordance with the EU Machinery Directive 93/68EU Appendix II A.

We, Technische Industrie Tacx BV, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar the Netherlands hereby declare that the machine described below both in its excel design and construction and in the version marketed by us conforms to the relevent safety- and health-related requirements of the appropriate EU Directive. This declaration shall cease to be valid if modifications are made to the machine without our approval.

Product:	CycleForce
Type:	Basic
Technical Data:	220 V AC 50 Hz

Applicable EU Directives:
EU Machinery Directive (89/392/EU), in version 93/68/EU - EU Low-Voltage Equipment Directive (73/23/EU) - EU Directive on Electromagnetic Compatibility (89/336/EU), in version 93/31/EU.

Harmonised standards applied:
EN 50081-1: EN 55022 (1993) class B, EN 50082-1: EN 61000-4-2; EN 61000-4-3; EN 61000-4-4; EN 61000-4-5 and EN 61000-4-6

It is ensured through internal measures that series-production units conform at all times to the requirements of current EU Directives and relevant standards.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 WARRANTY PROVISIONS

Tacx products are manufactured in accordance with the highest quality standards. A warranty period of one (1) year from the date of purchase applies to manufacturing or material defects of all Tacx products. Save the sales slip, since that is your proof of purchase!

The warranty shall expire if the product shows clear evidence of the following:

1 use for any purpose other than that for which it was intended
2 inexpert use, repairs or dismantling
3 damage due to accidents or neglect
4 damage to the computer's printer plate caused by perspiration and/or humidity
5 defects that occur during shipment or transport of the product

The warranty does not apply to parts subject to normal wear and tear (e.g. batteries).

Shipping Costs

- Shipping charges to a Tacx dealer or Tacx Service Centre are for the owner's account.
- Tacx Service Centre will carry out repairs and provide return shipping without charge.

Procedure

- If, during normal use, a product does not function properly for any reason whatsoever, return it to your dealer, along with proof of purchase (copy of the sales slip) and a completed service form. You can also ship it directly to the nearest Tacx Service Centre in your country. There is a list of Tacx Service Centres in the Tacx catalogue, the user's manual and at the Tacx web site.
- Follow the instructions for return shipments. The Tacx Service Centre will only accept return shipments accompanied with completed service forms.
- The Tacx Service Centre will repair or replace products covered by the warranty within 30 days, free of charge.
- Technische Industrie Tacx bv shall be the sole judge as to whether a product is covered by the warranty. If a product is not covered by the warranty, it will be repaired and the charges will be billed. If the cost of repair exceeds 50.00 Euro, you will receive a cost estimate in advance. After receiving your confirmation, the product will either be repaired or returned to you in its original state.

Instructions for return shipments

1 Only send those parts of the Tacx product that require repair.
2 Repack everything carefully in the original packaging. Transport damage will be for your account.
3 Fill in the service form completely and clearly.
4 Include a copy of the sales slip.
5 Send the package prepaid - with optional insurance - to the Tacx Service Centre in your country.

Liability

- Technische Industrie Tacx bv reserves the right to modify, improve or to cease manufacturing any of its products without prior notification.
- Tacx bv shall not be obligated to add new features or elements to previously sold products, even if said products are returned under cover of warranty.
- Tacx bv may replace defective parts by equivalent parts of similar quality, if identical parts are not available.
- Tacx bv will not accept liability whatsoever for direct, incidental or particular damages arising from or relating to the use of the products.

SERVICE FORM

Before shipping the product for repair, read the error messages in the accompanying user's manual and go through the FAQs on the web site. To be eligible for service, use this form and fill in all information clearly.

Name, Initials .....

Address .....

Postal Code .....

Town .....

Country .....

Telephone .....

Product: Tacx Basic

Date of Purchase.....

Computer Serial Number .....

Receipt of Purchase (copy enclosed)? ☐ yes ☐ no

Warranty Expired? ☐ yes ☐ no

Description of complaint: .....

.....

.....

.....

.....

Other information for Tacx Service Centre .....

.....

.....

.....

.....

.....

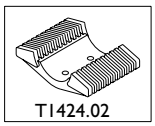
.....

Contenu de l'emballage

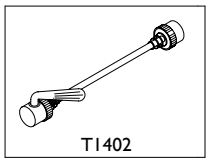
Vérifiez si tous les accessoires suivants figurent bien dans l'emballage

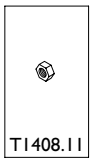
- **Basic computer**
- **Entraîneur Tacx CycleForce**
- **rouleau de résistance**
- **Set de câbles**
- **Manuel**
- **Pieds et embouts**

T1424.01
2x

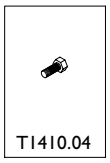

T1424.02
2x

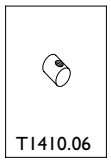
- **T1615 Sachet de montage entraîneur**

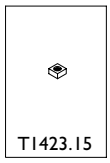

T1402
1x

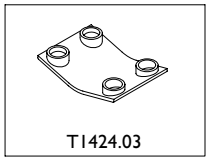

T1408.11
1x

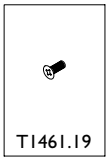
T1410.02
1x

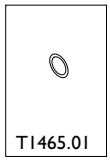

T1410.04
2x

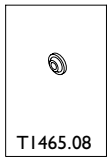

T1410.06
1x

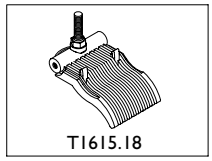

T1423.15
2x


T1424.03
2x


T1461.19
2x

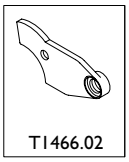

T1465.01
2x

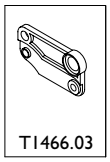

T1465.08
2x

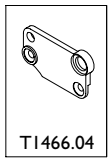

T1615.18
1x

- **T1466 Sachet de montage set d'adaptation unité**

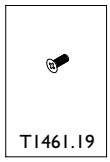
T1466.01
1x

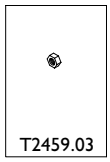

T1466.02
1x


T1466.03
1x


T1466.04
1x

T1260.07
4x


T1461.19
4x


T2459.03
4x

INDEX

1 Montage Basic
Montage du simulateur 59
Branchement de l'ordinateur Basic 61

2 Réglage unique de l'ordinateur de bord
Réglage de l'indication de vitesse (Km/h ou Mi/h) 62
Réglage du poids corporel 62
Réglage de l'horloge 24 heures 62

3 Utilisation de l'ordinateur de bord
Fonctions MODE en Km/h (ou Mi/h) 63
Réinitialisation des functions sous la touche MODE 64
Fonctions sous la touche + et - 64
Fonctions MODE sous WATT 65
Fonctions MODE sous CAD 65
Fonction SET sous Slope 66
Fonction SET sous WATT prg (Puissance programmée) 66
Puissance (watts) = Force x Vitesse 67

4 Conseils pour l'entrainement
Super-compensation 68
Exemples de programmes d'entraînements 68

5 Disfonctionnements 70

6 Spécifications techniques & Déclaration de conformité CE 72

7 Dispositions de garantie
Procédure 73
Instructions pour réexpédition 73
Carte de service 74

Lexique des symbôles

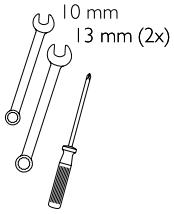
! Indique un sujet important. Donc: attention!

☞ Indique un conseil important. Bon à savoir.

1 MONTAGE BASIC

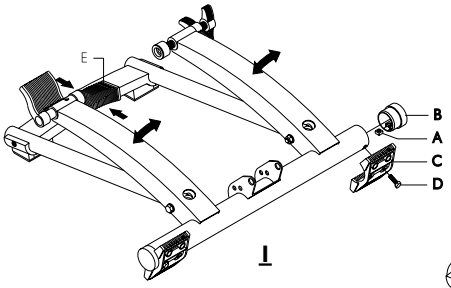
Le Basic est constitué d'un cadre pliable sur lequel votre vélo vient se fixer (le CycleForce est adaptable de série aussi bien aux vélos de course qu'aux VTT et modèles hybrides au diamètre de roue de 630 à 690 mm) et un ordinateur Basic.

Montage du simulateur

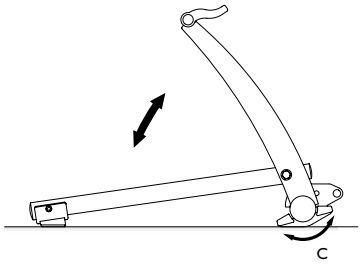


Le montage et le réglage du simulateur sont à effectuer une fois pour toutes selon les instructions suivantes:

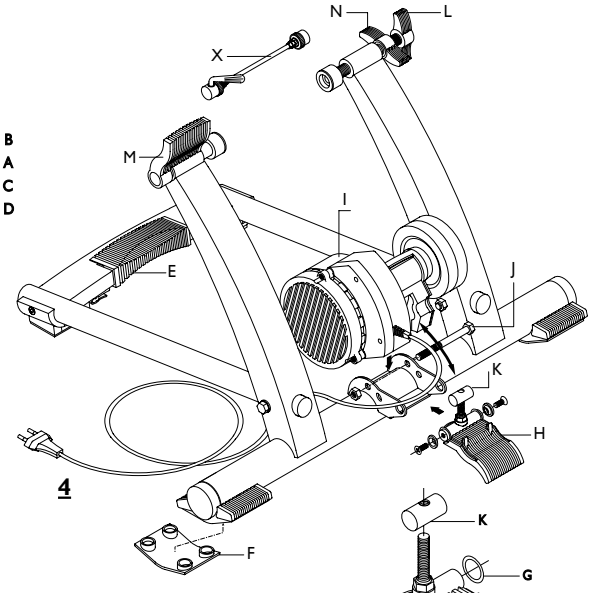
1 Enfoncer l'écrou **A** dans l'embout **B** et glisser l'embout dans le tube du cadre (fig. 1).
2 Fixer le pied **C** au cadre à l'aide du boulon **D**. Serrer le boulon **D** de telle manière que le pied reste réglable.
3 Placer le cadre déplié sur une base solide et plane. Le cadre se plie et se déplie en serrant à fond la poignée **E** (fig. 1).
4 Placer le pied **C** en position adéquate (fig. 2). Bien serrer le boulon **D** et fixer le caoutchouc anti-dérapant **F** (fig. 4).
5 Monter les bagues en caoutchouc **G** et la douille **K** sur le levier **H** (fig.3). Fixer ensuite l'ensemble du levier au cadre. Adapter le rouleau de résistance **I** à la douille **K** du levier et tourner le boulon **J** de telle sorte que l'unité puisse rester mobile (fig. 4).
6 Remplacer le blocage rapide de la roue arrière par le blocage Tacx **X** fourni pour obtenir une stabilité et un calage parfaits. Positionner ensuite le vélo sur le rouleau et régler l'écrou papillon **L** de l'appareil de façon à pouvoir fermer le blocage rapide **M** sans forcer. Un serrage excessif peut occasionner des dégâts!
7 Fixer l'écrou-papillon **L** en serrant la vis-papillon **N**.



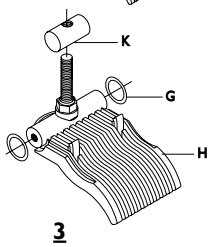
1



2

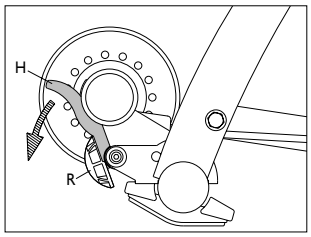


4

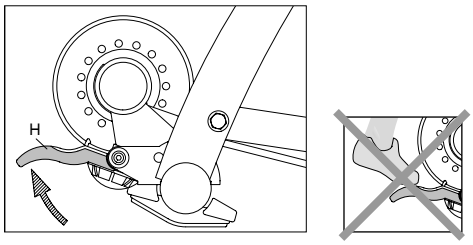


3

8 Le levier **H** permet d'amener ou d'éloigner le volant d'inertie sur le pneu du vélo (fig. 5 et 6). Lorsque le levier **H** est en position de contact, on peut relâcher la pression du rouleau sur le pneu à l'aide du patin **R**. Veiller à ce que le rouleau soit bien au contact du pneu afin d'éviter les effets de patinage en cours d'utilisation.

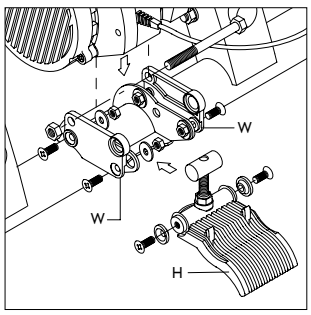


5

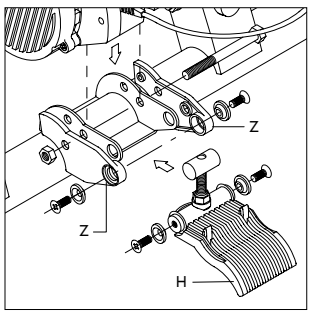


6

Montage modifié pour vélos à diamètre de roues différent
Avant que le levier complet soit fixé au cadre, se référer au point 5 des instructions concernant les plaquettes de rehaussement ou de rallongement.
Diamètre de roue de 610 à 640 mm: utiliser les plaquettes de rehaussement **W** à quatre boulons, écrous et bagues (fig. 7).
Diamètre de roue de 690 à 720 mm: utiliser les plaquettes de rallongement **Z** (fig. 8).



7



8

Conseils
- Avant d'utiliser le CycleForce ou après avoir déplié le cadre, vérifier la bonne position de la poignée **E** afin d'éviter toute dégradation au niveau du cadre.
- Lors du montage, veiller à ce que le simulateur de résistance ne s'affaisse pas. Cela pourrait entraîner un déséquilibre au niveau de l'axe et provoquer des vibrations.
- S'assurer que le pneu est bien gonflé (6 atm. minimum, 4 s'il s'agit d'un VTT).
- Pour les VTT, il est préférable d'utiliser un profil de pneu entièrement ou partiellement lisse, une forte sculpture entraînant des effets de bruit et de patinage.
- Eviter de freiner brutalement durant une séance d'entraînement sur le CycleForce. En cas de freinage sur la roue arrière, le volant d'inertie continue de tourner, soumettant le pneu à une usure inutile.
- Contrôler régulièrement le serrage des vis et écrous du simulateur.
- Des tests ont démontré que le rouleau-résistance n'éprouvait aucune surchauffe en performances extrêmes. Par contre, soumis à une utilisation intensive de longue durée, la carcasse de l'unité peut devenir assez chaude. Il est donc conseillé de la laisser refroidir quelques instants après chaque utilisation avant de s'en saisir.

Branchement de l'ordinateur Basic

Après avoir positionné le vélo sur le CycleForce, brancher l'ordinateur Basic comme suit:

1 Monter l'ordinateur Basic sur le guidon à l'aide des deux colliers de serrage en caoutchouc **P** (fig. 4).

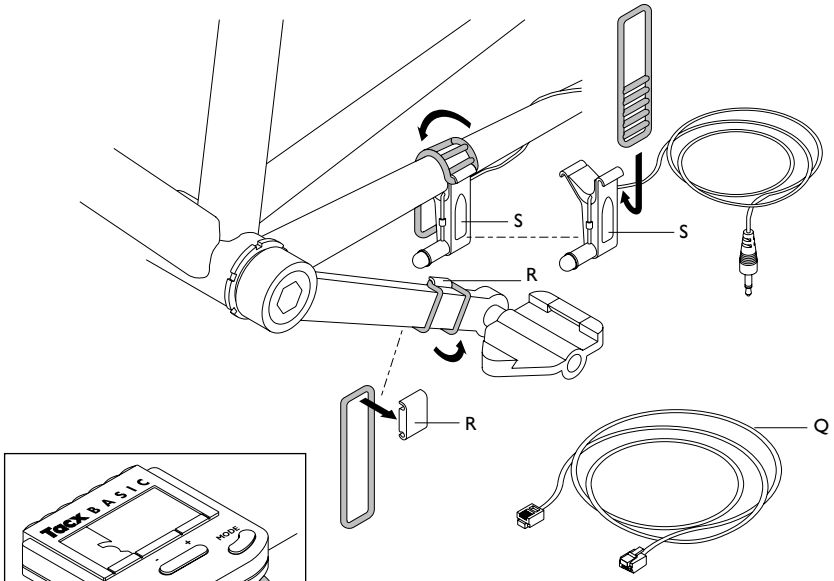
2 Raccorder l'ordinateur au simulateur de résistance à l'aide du câble **Q**, en veillant bien à ce que le câble ne puisse être arraché par la chaussure ou la pédale pendant l'entraînement.

3 Placer le petit aimant de cadence **R** sur la face intérieure de la manivelle gauche (fig. 5).

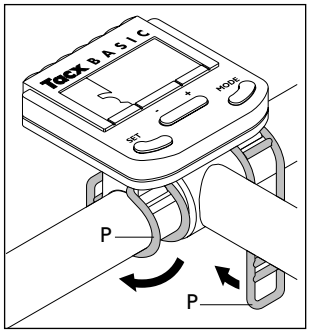
4 Fixer le capteur de cadence **S** sur la face intérieure du fourreau de fourche arrière gauche. Le capteur doit se trouver à hauteur de l'aimant, à environ 3 mm d'écart. Raccorder le câble du capteur au simulateur de résistance en veillant bien, là aussi, à ce qu'il ne rencontre pas d'obstacle et ne touche pas la roue.

5 Mettre la fiche dans la prise. Contrôler la réception du capteur de cadence en pédalant en arrière. Le mot CAD apparaît dès lors sur l'écran. Le Basic est à présent prêt à l'emploi.

! • *La transpiration et la condensation peuvent altérer les cristaux d'impression de l'ordinateur. Ne pas utiliser le Basic dans des endroits humides, et sècher l'écran après usage en cas de besoin afin d'éviter les détériorations. Une utilisation incorrecte et/ou un mauvais entretien entraînent la suppression de la garantie.*



5



4

2 RÉGLAGE UNIQUE DE L'ORDINATEUR DE BORD

Lorsque vous aurez introduit la fiche dans la prise, le cadran s'allumera un bref instant pour contrôle. Ensuite, vous passerez au programme normal (fig. 6).

6

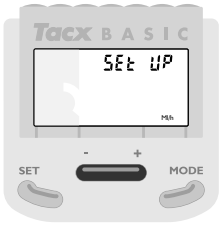
Vous pourriez commencer tout de suite, si vous n'aviez pas à régler une fois pour toutes votre poids avant la première utilisation. A sa sort d'usin, l'ordinateur est réglé sur une indication de vitesse en km/h et un poids de 75 kg. Si l'indication de vitesse et le poids sont corrects, vous pourrez passer tout de suite au programme normal.

Réglage de l'indication de vitesse
S'il faut changer le mode d'indication de la vitesse et/ou du poids, maintenir pendant 6 secondes en même temps les touches SET et MODE. Ensuite, le cadran fait apparaître SET UP (fig. 7). En appuyant sur + ou- vous passerez de km/h (kilomètres à l'heure) à Mi./h (milles anglais à l'heure) et inversement (fig. 8). Fixez votre choix pour l'indication de vitesse en appuyant sur MODE.

7

Réglage du poids corporel
Ensuite apparaît le poids sur 75 kg (fig. 9). En appuyant sur + ou- vous réglerez votre poids par paliers de 1 kilo (fig. 10). Pourque le compteur puisse calculer la puissance exacte fournie pendant l'exercice, il est important de régler l'appareil sur le poids correct. En effet, le calcul de la puissance tient compte de votre poids. Le poids est réglable entre 40 et 120 kg.

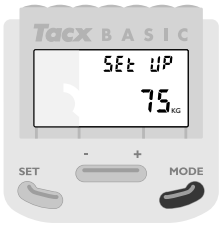
Fixez ensuite votre poids en appuyant sur MODE. Lors d'une prochaine utilisation, lorsque le compteur sera remis en marche, celui-ci tiendra toujours compte du poids réglé en dernier lieu. Bien entendu, il vous est toujours possible de changer le poids par une nouveau réglage (SET UP), par exemple si vous invitiez quelqu'un d'autre à s'entraîner sur le Basic.



8

Réglage de l'horloge 24 heures
Après avoir réglé le poids, vous pourrez éventuellement régler l'horloge. Si vous ne souhaitez pas en faire usage, vous passerez automatiquement au programme normal en appuyant 2 fois sur la touche MODE. Dans ce cas, vous ne pourrez pas faire apparaître l'heure pas pendant que vous pédalerez.

En revanche, si vous souhaitez faire usage de l'horloge 24 heures, vous réglerez d'abord les heures avec la touche +/-. Ensuite, vous presserez la touche MODE et la touche +/- vous permettra de régler les minutes. Après avoir pressé encore une fois la touche MODE, vous en aurez terminé avec le réglage de l'horloge et vous reviendrez dans le programme normal. Maintenant, l'horloge apparaîtra, elle aussi, lorsque vous utiliserez les autres fonctions. Lors de la mise à l'arrêt du compteur, l'horloge s'arrêtera également.



9

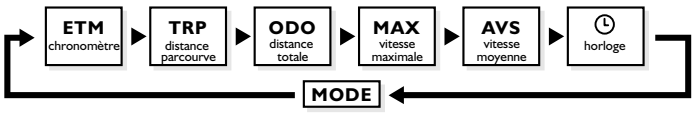
Lorsque vous aurez besoin de l'horloge lors d'une autre séance, il vous faudra la remettre à l'heure en effectuant une nouvelle procédure de SET UP

3 UTILISATION DE L'ORDINATEUR DE BORD

L'ordinateur une fois réglé, vous pouvez commencer à pédaler. Vous pourrez exécuter toutes les opérations décrites ci-après tout en pédalant sur le Basic, mais aussi à l'arrêt.

Le Basic enregistre 3 types de données. Le premier type a trait à votre vitesse, ce que nous examinerons ci-après. Ensuite traiterons des deux autres types (puissance et cadence).

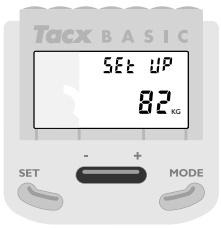
Fonctions MODE en Km/h (ou Mi/h)
Sous la touche MODE se trouvent les fonctions "vélo" générales. Chaque pression sur la touche MODE vous fait passer successivement dans les fonctions: ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (voir schéma fonctionnel). L'horloge 24 heures figure également dans cette série, à condition de l'avoir réglée préalablement.



ETM (chronomètre)
Vous commencez en haut à droite par ETM, le chronomètre (fig. 11). ETM est le temps où l'on pédale sans que le compteur ne soit "réinitialisé" ou arrêté. Le chronomètre enregistre exclusivement le temps de pédalage. Vous pouvez donc intercaler une pause, sans que cela influe sur le temps de pédalage effectif. Si vous arrêtez le compteur ou que vous le réinitialisiez pendant que vous pédalez, le chronomètre recommencera à zéro.

TRP (distance parcourue)
En appuyant encore une fois sur MODE, vous ferez apparaître dans l'angle supérieur droit TRP, la distance parcourue (fig. 12). La distance parcourue continue d'être calculée tant que le compteur n'est pas réinitialisé ou arrêté.

ODO (distance totale)
Une nouvelle pression sur la touche MODE fera apparaître ODO dans l'angle supérieur droit, la distance totale parcourue (fig. 13). L'ODO totalise tous les trajets parcourus, son maximum étant de 99.999 km (ou milles), après quoi il repart de zéro km.



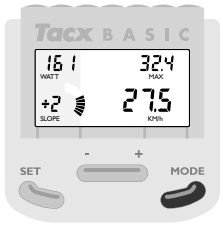
10

11

12

13

MAX (vitesse maximale)
Ensuite, à l'aide de la touche MODE, on fait apparaître MAX dans l'angle supérieur droit (fig. 14). Il s'agit de la vitesse maximale atteinte pendant la période où le compteur n'a été ni réinitialisé ni mis à l'arrêt.



14

AVS (vitesse moyenne)
En pressant une dernière fois la touche MODE, vous ferez apparaître AVS dans l'angle supérieur droit, la vitesse moyenne. La vitesse moyenne est calculée sur la période pendant laquelle le compteur n'a été ni réinitialisé ni mis à l'arrêt.

HORLOGE
Si vous aviez choisi d'utiliser l'horloge, vous pourrez, après l'AVS, en appuyant encore une fois sur la touche MODE, faire apparaître l'horloge.

15

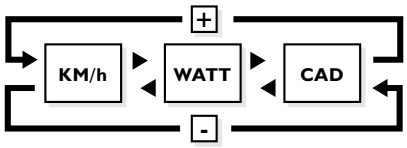
Réinitialisation des fonctions sous la touche MODE
Si, pendant un entraînement, vous souhaitez réinitialiser (remettre à zéro) des données stockées sous les rubriques ETM, TRP, MAX et AVS, arrêtez-vous de pédaler, ramenez votre vitesse à 0 et appuyez en même temps sur les touches SET et MODE pendant 1 seconde (fig. 15). L'ODO n'est pas réinitialisable; en position kilométrique de 99.999 km, il se remet de lui-même à 0 km (ou milles).

Fonctions sous la touche + et -
Comme on l'a vu plus haut, le Basic enregistre trois types de données:

1 données ayant trait à votre vitesse (Km/h ou Mi/h).
2 données ayant trait à la puissance que vous fournissez (watts).
3 données ayant trait à votre cadence (CAD).

Avec les touches + et - vous pouvez faire commuter le visuel de vitesse à puissance et de puissance à cadence, et ainsi de suite (voir schéma fonctionnel).

16



WATT (puissance)
En actionnant la touche + vous commutez dans l'angle inférieur droit de vitesse à WATT, la puissance fournie au moment même (fig. 16).

17

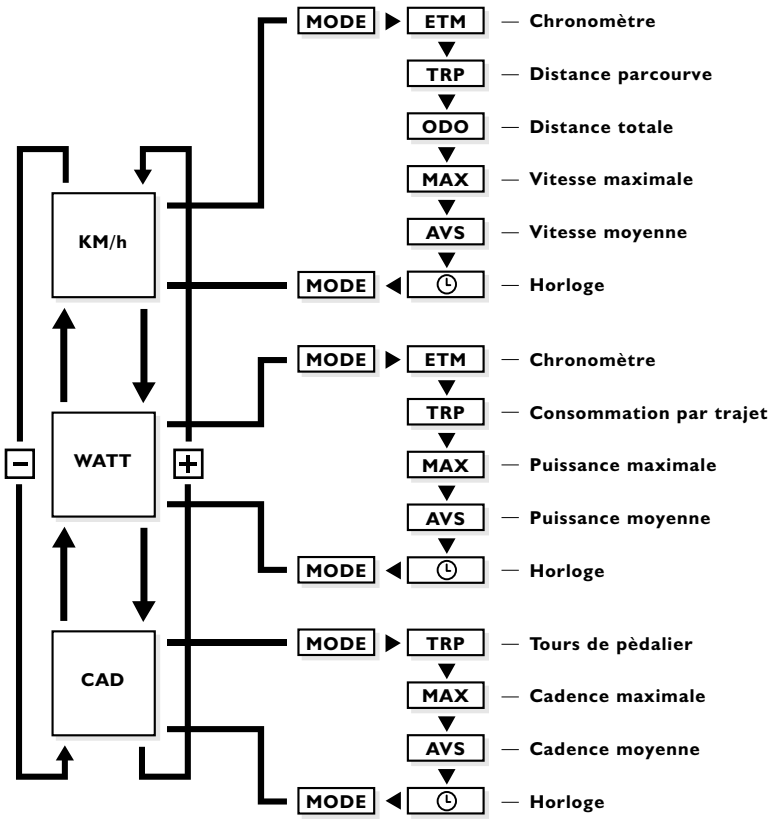
CAD (cadence)
En actionnant à nouveau la touche + ou -, vous commuterez de WATT à CAD, la cadence ou fréquence de pédalage actuelle (fig. 17).

Fonctions MODE sous WATT
Lorsque le cadran affiche la puissance (WATT), vous pouvez également disposer des fonctions regroupées sous la touche MODE. Le chronomètre (ETM) continue évidemment de tourner, mais TRP, MAX et AVS signifient pendant l'indication WATT respectivement consommation en cours de trajet, puissance maximale et puissance moyenne.

☞ *L'expression "consommation en cours de trajet" mérite une explication. Sans que le compteur ait été réinitialisé ou mis à l'arrêt, le compteur calcule, sur la base du chronomètre et de la puissance fournie, le nombre de kilocalories (Kcal) consommées en cours de trajet.*

Fonctions MODE sous CAD
Lorsque le cadran affiche la cadence (CAD), TRP, MAX et AVS signifient respectivement nombre total de tours de pédale pendant le trajet, cadence maximale et cadence moyenne.

En expérimentant à présent avec le bouton MODE et les touches + et-, vous pourrez combiner des données diverses. Toute pression sur la touche fera apparaître les données rapidement et avec précision. De cette manière, vous serez bientôt familiarisé avec l'ordinateur de bord. En dix minutes vous saurez trouver les combinaisons qui vous conviennent le mieux ou que vous jugez les plus importantes.



Fonction SET sous SLOPE (résistance en montée)
Faisons un pas de plus. Avec le Basic, il vous est possible aussi de simuler une résistance de manière artificielle. Cela se fait sur le Basic au moyen de la résistance due à la montée (SLOPE). Cette résistance agit sur le rouleau du simulateur. Ce faisant, il faut savoir qu'à mesure où le rouleau tourne plus vite il est plus facile pour le compteur de freiner le rouleau. A vitesse lente et faible cadence, il est plus difficile pour le Basic de freiner le rouleau qu'à une vitesse rapide et une cadence soutenue. C'est la raison pour laquelle nous avons prévu quatorze paliers dans la résistance en montée (SLOPE), allant de -4 à +9. La résistance en montée est liée au poids pour les valeurs supérieures à 0.

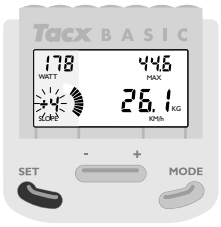
18

Après avoir pressé la touche SET, vous verrez clignoter dans l'angle inférieur gauche la résistance en montée (SLOPE), qui est réglée d'usine sur 0 (fig. 18). Avec les touches + et -, vous pouvez faire varier la résistance de -4 à +9 (fig. 19). En appuyant ensuite sur la touche MODE, vous pourrez fixer le nouveau paramètre de résistance.

19

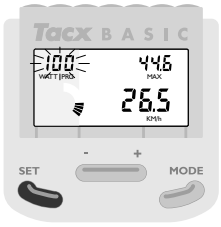
☞ *Vous pourriez penser que la résistance en montée de +9 correspond à un angle d'inclinaison de +9' et une résistance en montée de -4, à un angle d'inclinaison de -4'. Vous comprendrez que si vous gardez les jambes immobiles à une résistance en montée de -4', le simulateur ne se mettra pas tout seul à dévaler la pente. Les paliers de -4 à +9 s'utilisent pour permettre au simulateur d'effectuer les calculs et adaptations en résistance avec précision pour la puissance programmée.*

Fonction SET sous WATT prg (Puissance programmée)
Enfin, vous pouvez faire encore un pas. Lorsqu'après avoir actionné la touche SET et que clignote la résistance en montée (fig. 20), vous appuyez encore une fois sur la touche SET, la puissance programmée (WATT prg) se mettra à clignoter dans l'angle supérieur gauche (fig. 21). En puissance programmée, l'ordinateur essaiera, indépendam- ment du développement sélectionné et indépendamment de la cadence, d'adapter la résistance sur le rouleau de telle manière que vous obteniez toujours constamment la puissance programmée et souhaitée par vous. Si vous modifiez votre cadence, l'ordinateur adaptera immédiatement la résistance sur le rouleau, grâce à quoi vous continuerez de fournir constamment la même puissance. Si vous changer la démultiplication, l'ordinateur fera exactement la même chose: il adaptera la résistance sur le rouleau.



20

Il est possible de régler la puissance programmée avec les touches+ et- par paliers de 10 watts (fig. 22) lorsque clignote WATT prg. A sa sorti d'usin, la puissance programmée est réglée sur 100 watts, mais vous pouvez la régler de 0 à 990 watts. La plupart des cyclistes s'entraîneront toutefois avec des valeurs situées entre 100 et 400 watts.



21

Après avoir réglé la puissance programmée, vous pourrez la fixer en appuyant sur la touche MODE (fig. 23). Lorsqu'est stockée la puissance programmée, l'indice SLOPE n'apparaîtra plus à l'écran tant que vous roulerez en mode WATT prg.
L'ordinateur retient toujours la puissance programmée mise au point en dernier lieu, même après arrêt de l'ordinateur. Pour sortir de la puissance programmée, vous devrez appuyer deux fois sur la touche SET, ce qui vous fera passer en mode SLOPE.

22

Puissance (watts) = Force x Vitesse
Pendant que vous pédalez, le Basic adapte, au moyen du SLOPE, la puissance que vous aurez programmée (watts). Supposons que vous programmiez une puissance de 400 watts et que vous vouliez atteindre cette puissance relativement élevée avec une force relativement faible (p.ex. un développement de 39 x 26) et une vitesse relativement lente (p.ex. une cadence de 70). Le SLOPE ne pourra pas générer une résistance suffisante pour atteindre la puissance programmée. Vous verrez que l'indication WATT dans l'angle inférieur gauche (la puissance actuelle) ne correspond pas à la puissance programmée (WATT prg).

23

WATT prg se mettra à clignoter dans l'angle supérieur gauche (fig. 24) pour indiquer que vous vous trouvez en dehors du champ d'action de l'ordinateur. En adaptant votre démultiplication (plus grande/plus dure) et votre cadence (plus rapide), vous vous apercevrez automatiquement de l'instant où vous pénétrerez dans le champ d'action de l'ordinateur. WATT prg s'allumera alors en continu.

Inversement, si vous aviez programmé une puissance relativement faible et que vous essayiez d'y parvenir avec une force relativement grande (p.ex. un développement de 52 x 16) et une vitesse rapide (p.ex. cadence 100), il est logique que la puissance actuelle se situerait au-delà de la puissance programmée. Dans ce cas aussi, vous seriez en dehors du champ d'action de l'ordinateur et WATT prg clignoterait dans l'angle supérieur gauche. Adaptez la démultiplication et la cadence de façon à vous retrouver dans le champ d'action de l'ordinateur.

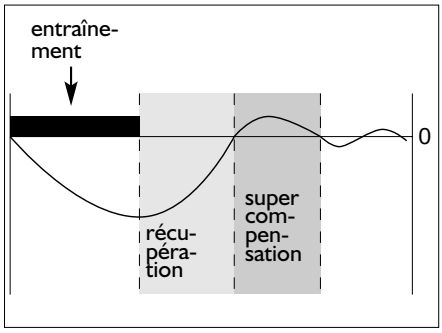
24

4 CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

Il n'existe aucun sport requérant des efforts aussi durs et prolongés de la part du sportif que dans le cyclisme. L'on considère généralement le cyclisme comme l'un des sports les plus durs pour ce qui concerne la sollicitation du coeur, des poumons et des muscles. Pour la pratique des Cycle Force Basic Tacx, il en va de même jusqu'à un certain point, d'autant plus que vous souhaitez amener ces sollicitations à un plus haut niveau. C'est la raison pour laquelle une visite médicale approfondie pour sportifs auprès d'un spécialisé constitue un premier impératif, avant d'attaquer une nouvelle saison cycliste.

On pourrait ainsi résumer la définition de l'entraînement: "La recherche systématique d'une amélioration des performances". On s'entraîne toujours, en effet, dans un but précis: perdre du poids, rouler plus vite qu'un collègue cyclo, ou décrocher la médaille d'or au championnat... Autant d'objectifs divers tributaires de différentes manières de pratiquer le vélo. L'essentiel est de respecter une systématisation dans la façon d'élaborer l'entraînement. Au fur et à mesure de la saison, les sorties se font plus longues et plus sélectives. La variation est le point de passage obligé d'une amélioration substantielle des performances.

Super-compensation
Au cours d'un entraînement, l'organisme est soumis à une perturbation (cardiaque, respiratoire, musculaire), laquelle débouche sur une amélioration des potentialités en phase de repos: c'est le principe de la super-compensation. Ce n'est donc pas l'entraînement en tant que tel qui rend plus fort, mais le repos qui y fait suite. L'entraînement suivant doit donc intervenir au moment précis où la courbe de super-compensation n'a pas encore tout à fait atteint le point zéro (fig. 25). Pour améliorer sa condition physique, on estime que trois entraînements par semaine au minimum sont nécessaires. Deux séances permettent de préserver la condition, une seule séance s'avère insuffisante. A défaut de disposer d'un coach-entraîneur, vous pouvez donc déterminer vous-même un schéma d'entraînement.



25

Exemples de programmes d'entraînements
Faites toujours précéder un entraînement d'une séance d'échauffement: 5 à 10 minutes sur un petit développement avec fréquence de pédalage de 90 à 110 tours/minute. Durant cet échauffement, on peut procéder à des étirements (même sur le vélo). En fin d'entraînement, respectez un temps de décompression (cooling down) de 5 à 10 minutes également et répétez les étirements. Une double précaution destinée à éviter les blessures musculaires.

Le Tacx Basic est spécialement indiqué pour les entraînements spécifiques. Avant d'entamer un programme d'entraînement, il est recommandé de procéder à un test de condition afin de déterminer la puissance qui peut être produite et les rythmes cardiaques adéquats. Etablissez donc, éventuellement avec l'aide d'un coach-entraîneur, un planning (annuel, mensuel et hebdomadaire) en fonction de vos objectifs, de votre niveau et de vos potentialités. Dans le planning annuel, l'entraînement est programmé sur le Basic pour toutes les saisons (et pas uniquement en cas de mauvaises conditions climatiques). l'entraînement en puissance vous rendra plus fort, plus rapide et plus performant. Vous apprendrez à grimper, à sprinter, à finaliser un entraînement en force (voir exemple), et même à simuler un contre-la-montre.

Avec le Basic, il est également possible de procéder à un test “Conconi”, un test Astrand ou un test PWC (Physical Work Capacity). Ces deux derniers tests figurent sur le website Tacx, où vous pouvez recevoir directement les résultats après avoir envoyé vos données.

☞ *Les conseils d'entraînement et les dernières évolutions:* **www.tacx.nl.**

Entraînement en récupération

temps (min)	**slope**	**fréquence**	**braquet**	**description**
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 supérieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	1 inférieur	vitesse élevée/tourner les jambes
3	1	100	petit	vitesse élevée/tourner les jambes
36				

☞ *Répétez éventuellement le programme en position 2 avec une périodicité de 2 minutes et en position 3 avec une périodicité de 1 minute. Vous pouvez également varier la fréquence de pédalage: 80, 90, 110 ou 120 tours/minute.*

Entraînement en puissance

temps (min)	**watt**	**fréquence**	**braquet**	**description**
3	80	80/90	libre	echauffement/sans forcer
4	140	100	petit	augmenter la vitesse
3	180	100	petit	augmenter la vitesse
2	200	100	petit	vitesse supérieure
1	240	90	petit	vitesse encore supérieure
3	80	120	petit	pédaler sans forcer
4	180	60	gros	basse vitesse/rester assis
3	200	70	plus gros	basse vitesse/rester assis
2	220	80	plus gros	basse vitesse/rester assis
1	260	70	plus gros	debout sur les pédales
5	80	80/90	libre	cool-down
31				

☞ *Lors de cet entraînement, la puissance est facile à adapter au souhait et aux aptitudes du coureur. Ne commencez pas avec une charge trop lourde et veillez à pouvoir finaliser la totalité de l'entraînement afin qu'il soit véritablement efficace.*

Entraînement en côte

temps (min)	**slope**	**fréquence**	**braquet**	**description**
4	2	80/90	au choix	vitesse constante/tourner les jambes
3	3	> 80	au choix	augmenter la vitesse
1	7	60	53-14	debout sur les pédales!
5	1	> 100	42-16	haute fréquence de pédalage
2	5	> 80	53-15	assis/debout: permutation toutes les 30”
2	6	90/100	42-16	position assise
5	1	110/130	42-16	haute fréquence de pédalage
10	1	au choix	au choix	cooling-down
32				

5 DISFONCTIONNEMENTS

Avarie	Cause probable	Solution
Simulateur		
1 **L'entraîneur vacille**	1 le sol n'est pas plan	1 Placer l'entraîneur sur un sol plat
	2 Mauvais montage du cadre	2 Vérifier que tous les boulons et écrous sont bien serrés
	3 Le vélo n'est pas correctement monté sur le cadre	3 Vérifier que le blocage rapide faisant partie de la fourniture a été monté
	4 Le cadre n'est pas complètement déplié	4 Dépliez le simulateur entièrement
2 **Des particules de pneu restent collées sur le rouleau**	1 La pression du pneu est trop faible	1 Contrôler la pression du pneu: minimum 6 atm.
	2 Le rouleau n'est pas bien au contact du pneu	2 Serrer le rouleau fermement contre le pneu
3 **Fonctionnement très bruyant lors d'un entraînement**	1 Profil du pneumatique	1 Monter en pneu à profil entièrement ou partiellement lisse
	2 Présence d'un petit corps étranger dans le pneu	2 Contrôler le pneu
Ordinateur Basic et simulateur de résistance		
4 **L'écran n'est pas lisible**	1 Température ambiante trop basse ou trop élevée	1 Utiliser le Basic par température ambiante entre 5°C et 35°C (40°F et 95°F)
	2 L'orientation de l'écran n'est pas bonne	2 Orienter l'écran de telle sorte qu'il soit le plus perpendiculaire possible au regard
	3 L'ordinateur est mal relié au simulateur	3 Vérifier le câble et les contacts de la fiche au niveau de l'ordinateur et du simulateur. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus
	4 De la sueur peut avoir corrodé la platine du circuit imprimé	4 La platine doit être remplacée
	5 La platine du volant magnétique est grillée	5 La platine doit être remplacée
5 **Valeurs erronés sur le visuel**	1 Pendant l'enregistriment des données, le Basic a été interrompu, p.ex. suite à une coupure de courant en cours d'entraînement	1 Réinitialisation complète du compteur: maintenez pendant 5 secondes enfoncée, pendant que vous mettez la fishe dans le bas du compteur, la touche SET et pressez ensuite deux fois sur la touche MODE

Avarie	Cause probable	Solution
6 Vous éprouvez une puissance développée plus basse que celle affichée à l'écran	1 Le simulateur ne freine pas ou trop peu	1 Contrôler le câble et les contacts de la fiche au niveau de l'ordinateur et du simulateur. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus
	2 La tension du réseau électrique est trop faible	2 Le Basic fonctionne correctement entre 220 et 230 V/50Hz.
	3 Quelques aimants de l'unité magnétique se sont détachés à la suite d'un choc	3 Le couvercle du simulateur doit être remplacé
	4 La platine du simulateur est grillée	4 La platine doit être remplacée
7 Vous éprouvez une puissance développée supérieure à celle affichée à l'écran	1 La chaîne du vélo est usée	1 Remplacer la chaîne
	2 La pression des pneus est insuffisante	2 Vérifier la pression du pneu arrière
	3 Le volant d'inertie n'a pas encore atteint sa bonne température	3 Au bout de trois minutes environ, l'unité atteint sa température de fonctionnement
	4 La température ambiante est trop basse	4 Utiliser le Basic par température ambiante entre 5°C/35°C (40°F/95°F)
8 La cadence de pédalage reste au niveau 0	1 Le capteur de cadence n'est pas raccordé ou l'aimant est tombé de son alvéole	1 Brancher le capteur et installer un aimant opérationnel
	2 Le capteur est hors de portée de l'aimant	2 Vérifier que l'écart entre le capteur et l'aimant soit d'environ 3 mm
	3 Rupture dans le câble du capteur de cadence	3 Brancher un nouveau capteur
	4 La fiche du capteur n'est pas correctement enfoncée dans le raccord du volant d'inertie	4 Contrôler si la fiche est bien complètement introduite dans la prise
9 La vitesse reste au niveau 0	1 Les impulsions de vitesse ne parviennent pas à l'ordinateur	1 Vérifier le câble et les contacts de la fiche au niveau de l'ordinateur et de l'unité. Ils peuvent être sales, oxydés ou tordus
	2 La roue n'est pas en contact avec le volant d'inertie	2 Ajuster le bouton de réglage du volant d'inertie afin d'éviter le patinage de la roue
	3 Le capteur de vitesse, au niveau du volant d'inertie, est défectueux	3 Faire installer une nouvelle platine dans l'unité magnétique

6 SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Vitesse (Km/h ou Mi/h)
Vitesse instantanée
Capacité: 0,1 à 99,9 Km/h ou Mi/h
Chronomètre, temps écoulé
Capacité: 8 heures, 59 minutes, 59 secondes
Km distance parcourue
Capacité: 9999,9 kilomètres ou miles
ODO distance totale
Capacité: 99.999 kilomètres ou miles
AVS vitesse moyenne
Capacité: 99,9 kilomètres ou miles à l'heure

Puissance (watt)
Puissance instantanée
Capacité: 0-999 watt
AVS puissance moyenne
Capacité: 999 watt
MAX puissance maximale
Capacité: 999 watt
TRP consommation en Kcal par séance
Capacité: 999,9 kilos-calories

Cadence de pedalage (cad)
Cadence instantanée
0-250 tours par minute
CAD AVS cadence moyenne
jusqu'à 250 tours par minute
MAX cadence maximale
jusqu'à 250 tours par minute
Nombre de tours par séance
jusqu'à 99.999 tours

Divers
Horloge en 24 heures
23 heures, 59 minutes, 59 secondes
WATT, puissance programmable
0-990 par paliers de 10
SLOPE résistance en côte
-4 à +9 par paliers de 1
Température
de 5°C à 35°C (40°F à 95°F)

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE

Dans le sens de la directive européenne pour machines 93/68CE annexe II A.

Par la présente, laTechnische Industrie Tacx bv, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar Pays-Bas, déclare que la machine ci-après répond, de par sa conception, sa construction et la version mise en circulation, aux critères de sécurité et d'hygiène établis par la directive CE. En cas de modification de la machine effectuée sans concertation, la présente déclaration devient caduque.

Produit:	CycleForce
Type:	Basic
Raccordement électrique:	220 V AC 50 Hz

Directive européenne
Directive CE pour Machines (89/392/CE), version 93/68/CE, Directive CE pour Basse Tension (73/23/CE), Directive CE pour Comptabilité Electromagnétique (89/336/CE), version 93/31/CE.

Normes harmonisées appliquées:
EN 50081-1: EN 55022 (1993) classe B - EN 50082-1: EN 61000-4-2; EN 61000-4-3; EN 61000-4-5 et EN 61000-4-6.

La conformité permanente des appareils de série avec les critères de la directive européenne actuelle et les normes appliquées est garantie par des dispositions internes.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 DISPOSITIONS DE GARANTIE

Les produits Tacx sont fabriqués conformément aux normes de qualités les plus sévères. Ils sont garantis contre tous les vices de fabrication et d'application matérielle pendant un an (1) à partir de la date d'achat. Votre ticket de caisse constitue votre preuve d'achat: conservez le précautionneusement!

La garantie devient caduque si l'appareil laisse apparaître des traces évidentes de:

1 Utilisation à un autre usage que celui auquel il est destiné
2 Dégradations dûes à un usage inapproprié, à une réparation ou un démontage
3 Dégâts consécutifs à un accident ou à une négligence
4 Corrosion de la tablette imprimante de l'ordinateur par voie de transpiration et/ou de condensation
5 Dégradations durant l'expédition ou le transport du produit

Les accessoires sujets à usure en utilisation normale ne sont pas couverts par la garantie (exemple, les piles).

Frais d'expédition

- Les frais d'expédition vers le détaillant Tacx ou le Tacx Service Centre sont à charge de l'acheteur
- En cas de réparation, les frais d'expédition seront renvoyés au Tacx Service Centre

Procédure

- Lorsque le produit ne fonctionne pas correctement en utilisation normale pour une raison quelconque, rapportez-le chez votre détaillant avec la preuve d'achat (ou copie de elle-ci) et le formulaire de service complèté. Vous pouvez également le faire parvenir directement au Tacx Service Centre de votre pays. La liste des Service Centres figure dans le catalogue Tacx, dans le manuel d'utilisation ainsi que sur le website de Tacx.
- Suivez les instructions de réexpédition. Le Tacx Service Centre ne traite que les renvois accompagnés d'un formulaire de service dûment rempli.
- S'il est établi que le produit est toujours sous garantie, le Service Centre s'engage à le réparer ou à le remplacer gratuitement endéans les 30 jours suivant la réception.
- La Technische Industrie Tacx bv. est seule habilitée à déterminer si un produit est toujours couvert par la garantie. Dans le cas contraire, le produit sera réparé et les frais de réparation comptabilisés. S'ils sont supérieurs à 50,00 Euros, vous recevrez au préalable un devis. Après réception de votre réponse, le produit sera réparé ou vous sera renvoyés dans l'état où il se trouve.

Instructions pour réexpédition

1 N'envoyez que les pièces du produit Tacx nécessitant une réparation.
2 Emballer les pièces soigneusement. Tout dégât occasionné pendant le transport sera à votre charge.
3 Remplissez entièrement la carte de service.
4 Joignez une copie de votre bon d'achat.
5 Envoyez le colis affranchi - et éventuellement assuré - au Tacx Service Centre de notre pays.

Responsabilité

- La Technische Industrie Tacx bv se réserve le droit d'adapter ses produits sans notification préalable, de les améliorer ou d'en cloturer la fabrication.
- Tacx bv n'a aucune obligation d'apporter les nouveaux développements/éléments aux produits vendus précédemment, même si ces produits lui sont retournés sous couverture d'une garantie.
- Tacx bv peut remplacer des accessoires défectueux par d'autres, similaires et de qualité équivalente, si les accessoires identiuqes ne sont pas disponibles.
- Tacx ne peut en aucun cas être tenu pour responsable des dégradations directes, accidentelles ou particulières résultant ou en rapport avec l'utilisation des produits.

CARTE DE SERVICE

Avant d'envoyer le produit, lisez attentivement les signalisations d'erreurs dans le manuel d'utilisation et prenez connaissance des nombreuses questions posées sur le website. Utilisez ce formulaire en en remplissant clairement toutes les demandes de données afin d'être pris en charge par le service.

Nom, prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: .....

Localité: .....

Pays: .....

Téléphone: .....

Produit: CycleForce Basic

Date d'achat: .....

Numéro de série de l'ordinateur: .....

Bon d'achat (ou copie) joint à l'envoi ☐ oui ☐ non

Garantie expirée? ☐ oui ☐ non

Description de la panne: .....

.....

.....

.....

.....

Autre communication pour le Tacx Service Centre: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

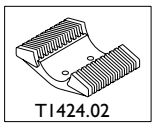
.....

Contenido del embalaje

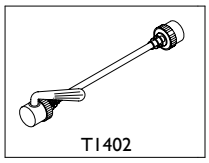
Verifique que los siguientes accesorios
se encuentran todos dentro del embalaje

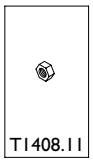
- **Ordenador Basic**
- **Trainer Tacx CycleForce**
- **Unidad Mag**
- **bolsita de sesor de cadancia**
- **Manual**
- **Capuchón y pie**

T1424.01
2x

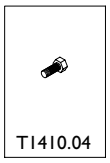

T1424.02
2x

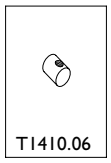
- **T1615 Bolsita de montaje trainer**

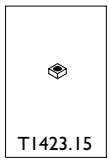

T1402
1x

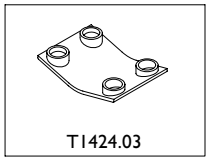

T1408.11
1x

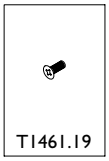
T1410.02
1x

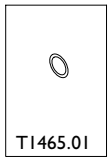

T1410.04
2x

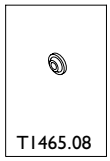

T1410.06
1x

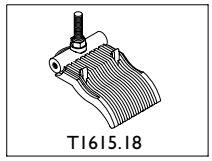

T1423.15
2x


T1424.03
2x


T1461.19
2x

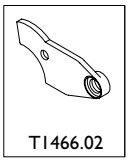

T1465.01
2x

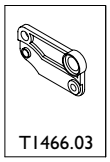

T1465.08
2x

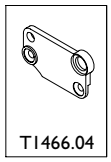

T1615.18
1x

- **T1466 Bolsita de montaje con set de adaptación**

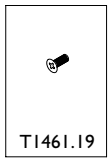
T1466.01
1x

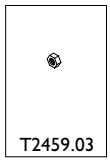

T1466.02
1x


T1466.03
1x


T1466.04
1x

T1260.07
4x


T1461.19
4x


T2459.03
4x

CONTENIDO

1 Montaje del Basic
Montaje del simulador 77
Conexión del ordinador Basic 79

2 Instalación definitiva del ordenador
Instalación de la indicación de velocidad 80
Instalación del peso del cuerpo 80
Instalación del reloj de 24 horas 80

3 Uso del Ordenador
Funciones de MODE en Km/h (ó Mi/h) 81
Funciones de "reset" bajo la tecla MODE 82
Funciones bajo los botones + ó - 82
Funciones de MODE en WATT 83
Funciones de MODE en CAD 83
La función SET en el SLOPE 84
La función SET en el WATTprg 84
Potencia (Watt)= Fuerza x Velocidad 85

4 Consejos para entrenamientos
Supercompensación 86
Ejemplos de programas de entrenamiento 86

5 Disfunciones 88

6 Especificaciones técnicas & Declaracion de conformidad, de la Union Europea 90

7 Garantía
Procedimiento 91
Instrucciones para la devolución 91
Carta de servicio 92

Léxico de los símbolos

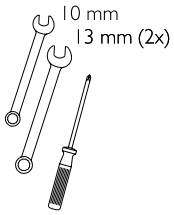
! Indica un tema importante. ¡Atención!

☞ Indica un consejo importante. Es bueno saberlo.

1 MONTAJE DEL BASIC

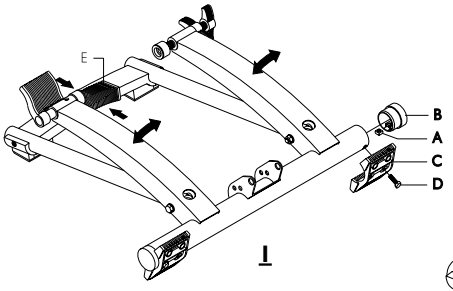
El CycleForce Basic esta compuesto d'un caballete plegable sobre el que colocas tu bicicleta (el simulador Cycleforce se adapta tanto a las bicicletas estándar de carretera como a las de montaña o modelos híbridas dotate di ruote da 630 - 690 mm) et un ordenador Basic.

Montaje del simulador

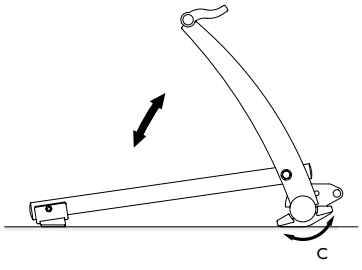


El montaje y el ajuste del simulador se efectúa una sola vez según las siguientes instrucciones:

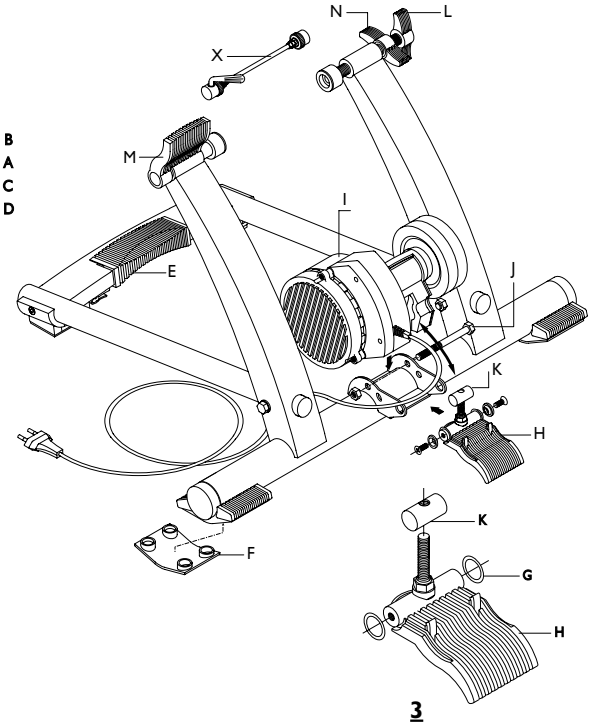
1 Coloca la tuerca **A** en el alojamiento de la tapa **B** e introduce la tapa en el tubo del caballete (fig. 1).
2 Fija el pie **C** al caballete utilizando el tornillo **D**. Aprieta el tornillo **D**, pero de forma que se siga moviendo el pie.
3 Coloca el entrenador plegado en una base sólida y plana. El caballete se pliega y se despliega apretando la empuñadura **E** hasta el fondo (fig. 1).
4 Gira el pie **C** hasta la posición adecuada (fig. 2). Aprieta firmemente el tornillo **D** y fija la goma antideslizante **F** (fig. 4).
5 Monta 2 arandelas de caucho **G** y el manguito de ajuste **K** en la manivela **H** (fig. 3). A continación, monta la manivela completa al cuadro; introduce el freno de resistencia **I** en el manguito de ajuste de la manivela y gira la tuerca **J** de manera que el freno aún pueda moverse (fig. 4).
6 Sustituye el cierre rápido de la rueda trasera de tu bicicleta por el cierre rápido Tacx **X** que viene suministrado, para conseguir una estabilidad y adaptación óptimas. Coloca la bicicleta en el ciclo-entrenador y ajusta el tornillo **L** de tal manera que pueda accionarse la palanca de cierre **M** sin forzar. ¡Forzar la palanca puede ocasionar daños!
7 Fija el tornillo **L** apretando la tuerca **N**.



1

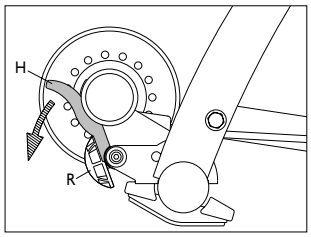


2

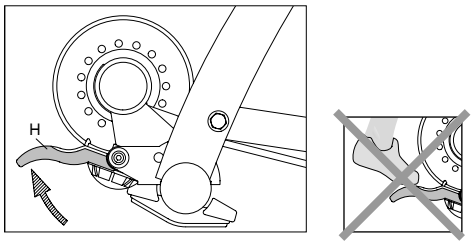


3

8 Con la manivela **H** se puede colocar y soltar el rodillo del freno de resistencia contra la cubierta de la bicicleta. (fig. 5 y 6). Cuando la manivela **H** esté sobre la cubierta, el botón de ajuste **R** puede variar la presión del rodillo sobre la rueda. El rodillo debe estar bien presionado contra la cubierta de la rueda de manera que no se derrape al pedalear.

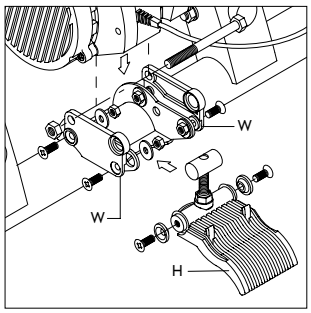


5

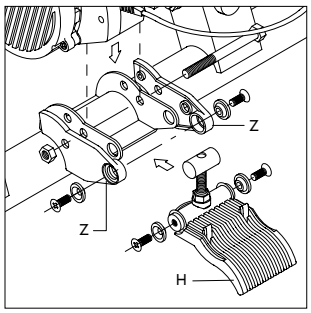


6

Montaje diferente para bicicletas con diámetro de rueda divergente
Antes de que montar la manivela completa al cuadro, véase el punto 5 de las instrucciones, se han de fijar laminas de elevación o alargamiento.
Diámetro 610 - 640 mm: fijar láminas de elevación **W** con 4 pernos, tuercas y arandelas (fig. 7).
Diámetro 690 -720 mm: fijar láminas de alargamiento **Z** (fig. 8).



7



8

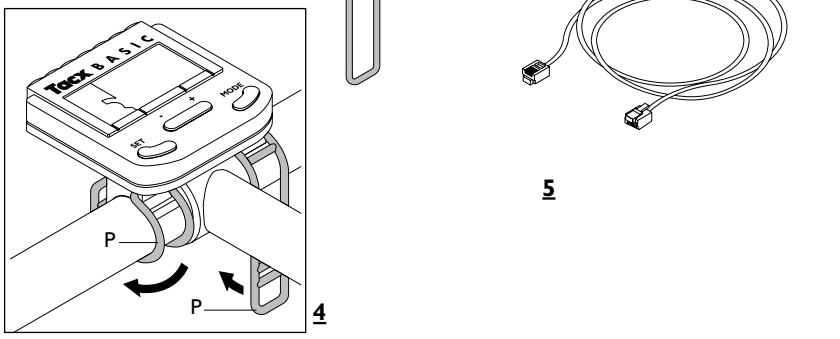
Consejos
- Antes de utilizar el ergotrainer o después de haber desplegado el caballete, verifica la posición correcta de la empuñadura **E**, para evitar cualquier daño al caballete.
- Durante el montaje, procura que el simulador no se caiga sobre el volante magnético. Esto podría ocasionar un desequilibrio en el eje de giro y provocar vibraciones.
- Asegúrate que la rueda esté bien hinchada (mínimo 6 atmósferas, 4 para una BTT).
- Para las BTT, es preferible utilizar un perfil de rueda total o parcialmente liso, ya que un perfil de tacos podría originar ruidos y deslizamiento de la rueda.
- Evita frenar bruscamente durante una sesión de entrenamiento en el CycleForce. Si accionas el freno trasero, el volante magnético sigue rodando por inercia, sometiendo así la cubierta a un desgaste innecesario.
- Comprueba periódicamente que los tornillos y tuercas del entrenador siguen bien ajustados.
- Las pruebas han demostrado que en caso de utilizaciones extremas, el rodillo no experimentaba ningún recalentamiento. Si que puede suceder, en caso de uso intensivo, que se recaliente un poco la carcasa. Entonces, se aconseja dejarla enfriar unos instantes después de cada utilización antes de tocarla de nuevo.

Conexión del ordenador Basic

Una vez hayas colocado la bicicleta sobre el CycleForce, conecta el ordenador Basic de la siguiente manera:

1 Monta el ordenador Basic con la ayuda de las dos abrazaderas de goma **P** (fig. 4).
2 Conecta el ordenador al simulador de resistencia mediante el cable **Q**. Asegúrate de que el cable no pueda ser arrancado con la zapatilla o el pedal durante el entrenamiento.
3 Coloca el pequeño imán de cadencia **R** en la parte interna de la biela izquierda (fig. 5).
4 Fija el sensor de cadencia **S** en la parte inferior de la vaina trasera izquierda. El sensor debe situarse a la altura del imán, dejando aproximadamente 3 mm de separación entre el sensor y imán. Conecta el cable del sensor al simulador de resistencia, asegurándote también, que no se encuentra ningún obstáculo, ni que tampoco toca la rueda.
5. Introduce la clavija en el enchufe. Controla la recepción del sensor de cadencia pedalean do hacia atrás. La palabra CAD aparece entonces en la pantalla. El Basic ya está listo para ser utilizado.

! *La transpiración y la condensación pueden alterar los cristales de impresión del ordenador. No utilices el Basic en lugares húmedos, y si fuese necesario, con el fin de evitar posibles deterio ros, seca la pantalla tras cada utilización. Una utilización incorrecta y/o un mantenimiento inadecuado podrían ocasionar la supresión de la garantía.*



5

4

2 INSTALACIÓN DEFINITIVA DEL ORDENADOR

Una vez haya colocado la clavija en el enchufe, se ilumina suavemente la pantalla de control. A continuación usted entra normalmente en el programa (fig.6).

6

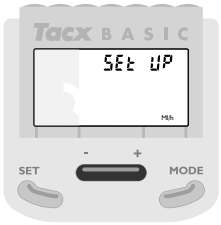
Podría empezar enseguida si no fuera que primeramente y por única vez debe introducir el peso de su cuerpo. En el ordenador se ha introducido de forma estandar la velocidad por km/hora y un peso de 75 kg. Si la velocidad y el peso indicados son correctos puede empezar enseguida con el programa normal.

Instalación de la indicación de velocidad
En el caso de que deban introducirse las indicaciones de velocidad o peso, mantenga apretadas al mismo tiempo durante 6 segundos las teclas SET y MODE. A continuación verá en pantalla SET UP (fig. 7). Al apretar + ó - puede cambiar de km/h. (kilómetros por hora) a mi/h (millas por hora) y a la inversa (fig. 8). Al apretar MODE usted podrá dejar fijada su elección de la velocidad.

7

Instalación del peso del cuerpo
A continuación verá el peso de 75 kg. (fig. 9). Al apretar + ó - usted puede introducir el peso mediante pasos de 1 kilo (fig. 10). Resulta importante introducir el peso correcto con el fin de que el ordenador pueda calcular correctamente la potencia. El cálculo de la potencia se halla ligado a su peso. El peso puede introducirse desde 40 kg hasta 120 kg, ambos inclusive.

A continuación podrá dejar indicado su peso apretando la tecla MODE. La próxima vez, cuando se ponga nuevamente en marcha el ordenador, éste partirá siempre del peso que se haya indicado la última vez. Naturalmente que usted podrá variar el peso mediante un nuevo SET UP, como por ejemplo si otra persona va a entrenarse con el Basic.

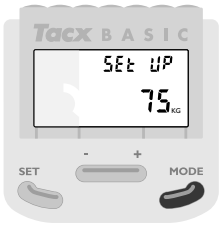


8

Instalación del reloj de 24 horas
Una vez introducido el peso usted podrá introducir, si lo desea, el reloj de 24 horas. Si no le interesa utilizar esta opción puede prescindir de ella apretando 2 veces la tecla MODE, volviendo al programa normal. De esta manera no le aparecerá el reloj durante el uso de la bicicleta.

En el caso de que desee utilizar el reloj 24 horas, introduzca primero las horas con las teclas +/-. Seguidamente aprete la tecla MODE y podrá con las teclas +/- introducir los minutos. Con sólo apretar una vez más la tecla MODE introducirá el reloj y podrá entrar en el programa normal. También le aparecerá el reloj si ojea otras funciones. Al apa-gar el ordenador se cierra también el reloj.

Si a la próxima vez usted necesita el reloj deberá introducirlo nuevamente mediante el SET UP.

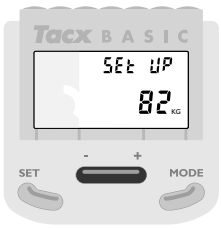


9

3 USO DEL ORDENADOR

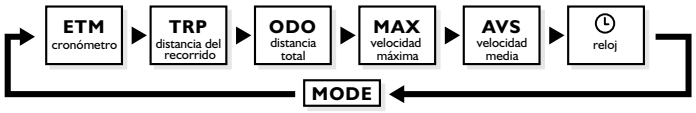
Una vez ha sido preparado el ordenador usted puede empezar a ir en bicicleta. Todas las operaciones que han sido descritas puede efectuarlas en Basic estando en marcha o parado.

El Basic registra 3 clases de datos. La primera clase guarda relación con la velocidad de su bicicleta y la trataremos a continuación. A continuación se tratarán las demás clases (potencia y cadencia).



10

Las funciones de MODE en Km/h (o Mi/h)
Bajo la tecla MODE se encuentran las funciones generales de la bicicleta. Apretando siempre 1 vez la tecla MODE se encontrará seguidamente con: ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (véase esquema del bloque). También le aparecería en esta relación el reloj si lo hubiera introducido con anterioridad.



11

ETM (cronómetro)
Empiece arriba a la derecha con ETM, el cronómetro (fig. 11). ETM es el tiempo que se está utilizando la bicicleta sin que se haya hecho "reset" en el ordenador o se haya parado.
El cronómetro registra únicamente el tiempo de utilización de la bicicleta. Por consiguiente usted podrá intercalar pausas, sin que ello influya en el tiempo efectivo del ejercicio en la bicicleta. Si para el ordenador o efectúa un "reset" durante el uso de la bicicleta, entonces el cronómetro empieza de nuevo a partir de 0.

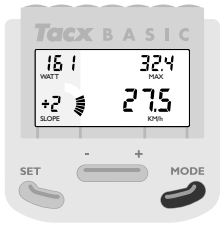
12

TRP (distancia del recorrido)
Apretando una vez más MODE aparece en la parte superior derecha TRP, la distancia del recorrido (fig.12). La distancia del recorrido va siendo calculada siempre y cuando no se haga “reset” en el ordenador o se apague.

ODO (distancia total)
En el paso siguiente con la tecla MODE aparece arriba a la derecha ODO, el total del camino recorrido (fig.13). El ODO suma las distancias de todos los recorridos y alcanza un total máximo de 99.999 km (o millas) para empezar de nuevo a partir de 0 km.

13

MAX (velocidad máxima)
A continuación aparece arriba a la derecha con ayuda de la tecla MODE MAX, la velocidad máxima (fig. 14). Este es el máximo de velocidad durante el período en que al ordenador no se la hecho "reset" o se ha apagado.



14

AVS (velocidad media)
Apretando por última vez la tecla MODE aparece arriba a la derecha AVS, velocidad media (fig.15). La velocidad media se calcula sobre el período en que al ordenador no se le ha hecho "reset" o se ha apagado.

Reloj
Si usted hubiera elegido la opción de utilizar el reloj, podría apretar todavía una vez la tecla MODE con lo que le aparecería la imagen del reloj.

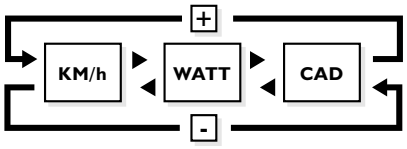
15

Las funciones de "reset" bajo la tecla MODE
En el caso de que usted durante un recorrido de entrenamiento deseara situar nuevamente en 0 mediante "reset" los datos acumulados en las indicaciones ETM, TRP, MAX y AVS, deberá detener las piernas, procure que la velocidad quede a 0 y aprete al mismo tiempo las teclas SET y MODE durante 1 segundo (fig. 15). Al ODO no se le puede hacer "reset", cuando éste alcanza la cifra de 99.999 km. entonces salta sólo a 0 km. (o millas).

Las funciones bajo los botones + ó -
Tal como se ha dicho antes, el Basic registra tres clases de datos:
1 datos que guardan relación con su velocidad (Km/h o Mi/h).
2 datos que guardan relación con la potencia que usted mismo pro porciona (WATT).
3 datos que guardan relación con la frecuencia del pedaleo (CAD).

Con las teclas + y - usted puede cambiar la pantalla de velocidad a potencia, y de potencia a cadencia y a la inversa véase el esquema del bloque).

16



WATT (potencia)
Apretando la tecla + podrá cambiar abajo a la derecha de velocidad a WATT, la potencia suministrada actualmente (fig. 16)

17

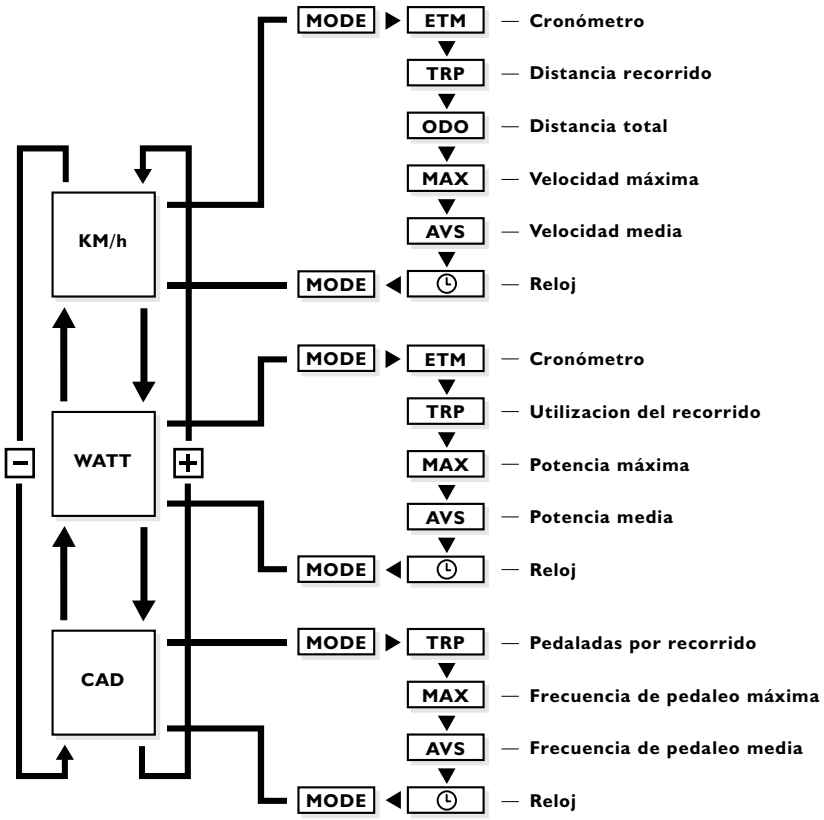
CAD (frecuencia de pedaleo)
Apretando una vez más la tecla + o - usted cambiará en la parte inferior derecha de WATT a CAD, la cadencia o bien la frecuencia actual de pedaleo (fig. 17).

Las funciones de MODE en WATT
Cuando la pantalla deje ver la potencia WATT, usted podrá disponer de las funciones bajo la tecla MODE. El cronómetro (ETM) continua naturalmente funcionando, pero el TRP, MAX y AVS significan durante la indicación WATT respectivamente utilización de recorrido, potencia máxima y media.

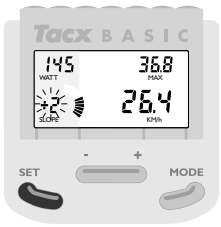
☞ *El término utilización del recorrido necesita todavía una explicación. Sin que al ordenador se le haya hecho "reset" o haya sido apagado él calcula, en base al cronómetro y la potencia suministrada, el consumo del recorrido (Kcal) expresado en kilocalorías.*

Las funciones MODE en el CAD
Si la pantalla deja ver la frecuencia de pedaleo (CAD), TRP, MAX y AVS significan respectivamente el total de vueltas a los pedales durante el recorrido, el máximo y el promedio de la frecuencia del pedaleo.

Mediante la utilización del botón MODE y + y - podrá experimentar y combinar datos diversos. Al apretar una tecla aparecen rápidamente una serie de datos. De esta manera se familiarizará rápidamente con el ordenador. En el espacio de tiempo de diez minutos sabrá encontrar aquellas combinaciones que considere más agradables o más importantes.



La función SET en el SLOPE (resistencia en la pendiente)
Ahora avanzamos un paso. Con el Basic tiene también la posibilidad de simular una resistencia artificial. En el Basic esto se consigue mediante la resistencia de pendiente (SLOPE). Esta resistencia actúa sobre el rodillo del entrenador. Usted deberá tener presente que cuanto más rápido vaya girando el rodillo más fácil será para el ordenador frenarlo. En el caso de una velocidad baja y de una frecuencia de pedaleo baja será más difícil para el Basic frenar el rodillo que en el caso de una velocidad alta y una frecuencia alta de pedaleo. De ahí que se hayan introducido en el SLOPE una serie de catorce pasos que van desde -4 hasta + 9 ambos inclusive.



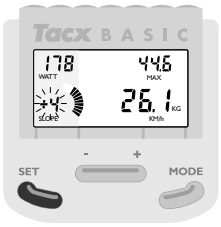
18

La resistencia de la pendiente depende del peso a partir de los valores superiores al 0. Al apretar la tecla SET se enciende intermitentemente en la parte inferior izquierda la resistencia de la pendiente (SLOPE) (fig. 18) que ha sido introducida de forma estándar en 0. Con las teclas + y - podrá variar la resistencia de las pendientes de -4 hasta + 9 ambas inclusive (fig. 19). Después de apretar la tecla MODE podrá fijar la nueva resistencia de la pendiente.

19

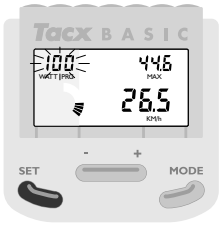
☞ *Usted podría pensar que la resistencia de una pendiente de +9 se corresponde con el ángulo de +9 grados y una resistencia de pendiente de -4 con un ángulo de pendiente de -4 grados. Usted comprenderá que si mantiene las piernas quietas en una resistencia de pendiente de -4, el entrenador no podrá por sí mismo continuar bajando la montaña. Los pasos de -4 hasta +9 ambos incluidos han sido utilizados para proporcionarle al entrenador los cálculos suficientes y las adaptaciones en resistencia a la potencia programada.*

La función SET en el WATT prg. y la potencia programada
Finalmente podrá avanzar aún un paso más. Si una vez apretada la tecla SET y el intermitente de la resistencia de pendiente (fig. 20) apreta una vez más la tecla SET, entonces empezará la potencia programada (WATT prg) con luz intermitente en la parte superior izquierda (fig. 21). El ordenador prueba durante la potencia programada, independientemente del cambio de marcha pisado e independientemente de la frecuencia de pedaleo, adaptar de tal manera la resistencia al rodillo, que usted pueda pedalear siempre en consonancia con la potencia-programada y deseada. En el caso de que usted cambie la frecuencia de su pedaleo el ordenador adapta inmediatamente la resistencia al rodillo, con lo que usted continua efectuando siempre y permanentemente la misma potencia. Si usted varia su resistencia el ordenador hace exactamente lo mismo, adaptando la resistencia al rodillo.



20

Puede introducir la potencia programada apretando las teclas + y - en pasos de 10 watt (fig.22) cuando funcione intermitentemente el WATT prg. Hemos introducido en el programa de forma estándar la potencia de 100 watt, pero usted puede introducir de 0 watt hasta 990 watt. La mayoría de los ciclistas entrenarán con valores que oscilan entre 100 y 400 watt.



21

Una vez introducida la potencia programada podrá fijar ésta apre-tando la tecla MODE (fig. 23). Una vez almacenada la potencia programada desaparece la cifra SLOPE tanto tiempo como usted continúe rodando bajo el título WATT prg.
El ordenador mantiene siempre la última potencia programada introducida, incluso aunque se apague el orde-nador. Para poder salir de la potencia programada deberá apretar dos veces sobre la tecla SET, con lo que volverá a estar en SLOPE.

22

Potencia (Watt) = Fuerza x Velocidad
La potencia programada por usted (watt) es adaptada por el Basic mediante el SLOPE durante la utilización de la bicicleta. Imagínese que programa una potencia de 400 watt y desea pedalear esta potencia relativamente alta con una fuerza relativamente pequeña (por ejemplo resistencia 39x26) y una velocidad relativamente baja (por ejemplo una frecuencia de pedaleo de 70). En este caso el SLOPE no puede proporcionar la suficiente resistencia para alcanzar la potencia programada. Usted verá que la indicación Watt abajo a la derecha (la potencia actual) no coincide con la potencia programada (WATT prg).

23

El WATT prg empezará a parpadear arriba a la izquierda (fig. 24) indicando que usted se halla fuera del campo de actividad del ordenador. Mediante la adaptación de su resistencia (mayor/más pesado) y frecuencia del pedaleo (más alto) usted mismo irá notando cuando entre de nuevo en el campo de actividad del ordenador. El WATT prg volverá a brillar de forma continuada.

Inversamente, si usted ha programado una potencia relativamente baja y procura alcanzarla con gran fuerza (por ejemplo 52x16) y una velocidad alta (por ejemplo una frecuencia de pedaleo de 100) entonces la potencia actual empezará lógicamente a irse saliendo de la potencia programada. También en este caso se halla usted fuera del campo de actividad del ordenador y por ello parpadeará arriba a la izquierda la palabra WATT prg. Lo que debe hacer es adaptar de tal manera la marcha y la frecuencia del pedaleo que le permitan entrar de nuevo en el campo de actividad del ordenador.

24

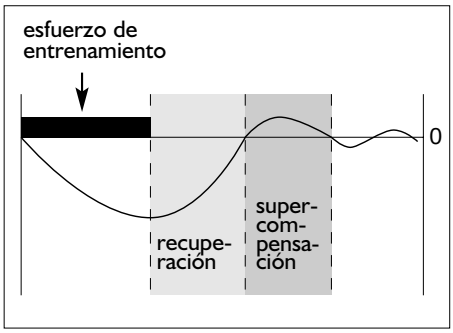
4 CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

No existe ningún deporte en el que se exija del deportista tanta tensión durante tanto tiempa como en el ciclismo. El ciclismo es considerado como uno de los deportes más duros en lo que se refiere a la carga del corazón, de los pulmones y de los músculos. En cierto modo puede decirse lo mismo sobre el ir en bicicleta con los entrenadores CycleForce Basic Tacx, incluso más por cuanto usted desee aumentar las cargas a un nivel más alto. Por consiguiente será una exigencia prioritaria que se someta usted anualmente a un chequeo amplio por un médico deportivo especialista, antes que de comienzo la nueva temporada ciclista.

El entrenamiento se podría definir como: "Suministrarse sistemáticamente un estímulo para aumentar las prestaciones". Entrenamos con un fin. Este puede variar de adelgazar, relajar los músculos tras un esfuerzo o ganar el oro en un campeonato. El "estímulo" que suministramos puede constar de pedalear tranquilamente durante mucho tiempo o muy rápidamente durante poco tiempo. Lo importante es que haya un sistema de entrenamiento escalonado. A medida que pasa el tiempo podemos pedalear más tiempo y mayores distancias o incluso subir picos más elevados. La palabra clave para mejorar verdaderamente las prestaciones es la variación.

Supercompensación
Cuando entrenamos, estamos provocando una perturbación en nuestro cuerpo; esta perturbación (corazón, pulmones, músculos) es restablecida y mejorada un poco en los descansos. Este principio lo denominamos supercompensación. No es que nos hagamos más fuertes por el entrenamiento sino justo por el descanso posterior. El siguiente momento de entrenamiento ha de efectuarse cuando la línea de supercompensación roce el cero (fig. 25). Para hacer que nuestra condición física mejore, se puede establecer un mínimos de 3 unidades de entrenamiento por semana. Con 2 entrenamientos se puede mantener la condición pero 1 entrenamiento por semana no es suficiente. El esquema de entrenamiento lo puede determinar usted o un entrenador. Es aconsejable hacer uso de un contador del ritmo cardiaco cuando se haga uso del CycleForce Basic.

Ejemplos de programas de entrenamiento
Empiece el entrenamiento con un calentamiento: pedalee entre 5 y 10 minutos sin apenas resistencia y con una frecuencia de 90/100 pedaladas por minuto. Durante este calentamiento puede efectuar ejercicios de estiramiento de músculos (incluso en la bicicleta). El entrenamiento finaliza con un cooling down de 5 a 10 minutos y de nuevo algunos ejercicios de estiramiento. Si omite realizar el calentamiento o el cooling down, puede sufrir lesiones.



25

El Tacx Basic es idóneo para entrenamientos específicos. Antes de empezar un programa de entrenamiento es aconsejable realizar una prueba de condición física, para conocer su rendimiento en potencia en qué pulsaciones le corresponden. Haga a continuación, eventualmente con su entrenador, un plan (anual, mensual y semanal) de acuerdo con sus objetivos, nivel y posibilidades. En el plan anual entrena todas las estaciones en el Basic (es decir, no sólo cuando hace mal tiempo). Entrenar en potencia le hará más fuerte, más rápido y mejor. Aprende a subir montañas, acelerar, aumentar su fuerza (véase el ejemplo) e incluso simular una prueba contrarreloj.

Con el Basic también es posible realizar una prueba "Conconi", Astrand o PWC (Physical Work Capacity). Puede encontrar estas dos últimas pruebas en la página Web de Tacx donde, después de introducir sus datos, puede recibir directamente los resultados.

☞ *Más consejos de entrenamientos y los últimos desarrollos:* **www.tacx.nl.**

Entrenamiento de recuperación

tiempo(min.)	**slope**	**revoluciones**	**resistencia**	**características**
3	1	100	mínima	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 superior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	1 inferior	ligero/alta velocidad
3	1	100	mínima	ligero/alta velocidad
36				

☞ *Eventualmente se puede repetir este entrenamiento en la marcha 2 cada dos minutos y en la mar cha 3, repitiendo cada 1 minuto. Para una mayor variación naturalmente también puede pedalear con 80, 90, 110 ó 120 revoluciones por minuto.*

Entrenamiento de fuerza

tiempo(min.)	**watt**	**revoluciones**	**resistencia**	**características**
3	80	80/90	libre	calentamiento/pedaleo tranquilo
4	140	100	modesta	aumentar la velocidad
3	180	100	modesta	aumentar la velocidad
2	200	100	modesta	aumentar aún más la velocidad
1	240	90	modesta	aumentar aún más la velocidad
3	80	120	modesta	pedaleo tranquilo
4	180	60	superior	velocidad baja/sentado
3	200	70	superior	velocidad baja/sentado
2	220	80	superior	velocidad baja/sentado
1	260	70	superior	velocidad baja/sentado
5	80	80/90	libre	cooling-down
31				

☞ *La potencia en este entrenamiento se puede ajustar fácilmente a las exigencias/capacidades individuales del ciclista. Comience despacio y asegúrese de que puede terminar todo el entrenamiento. Sólo entonces tiene efecto entrenar.*

Entrenamiento de montaña

tiempo(min.)	**slope**	**revoluciones**	**resistencia**	**características**
4	2	80/90	libre	pedaleo ligero/alta velocidad
3	3	> 80	libre	intente mantener una alta velocidad
1	7	60	53-14	de pie en los pedales
5	1	> 100	42-16	alta frecuencia de pedaleo
2	5	> 80	53-15	alternar sentado/de pie cada 30"
2	6	90/100	42-16	mantenerse sentado
5	1	110/130	42-16	alta frecuencia de pedaleo
10	1	libre	libre	cooling-down
32				

5 DISFUNCIONES

Error	Causas posibles	Solución
El simulador		
1 Fenómeno de vibraciones en la bicicleta	1 El suelo no está liso	1 Sitúe el entrenador sobre un piso liso
	2 El entrenador no ha sido bien montado	2 Controle si está bien apretados todos los tornillos y tuercas
	3 La bicicleta no está bien colocada en el entrenador	3 Controle a ver si ha sido montado el blocaje suministrado
	4 El aparato no está bien desplagado	4 Despliéguelo del todo
2 Partículas de cubierta de quedan pegadas al rodillo	1 Baja presión en las ruedas	1 Controle la presión de las ruedas, mínimo 6 atmósferas
	2 La presión de del rodillo sobre la cubierta no es suficiente	2 Fíjelo fuertemente contra la rueda
3 Funcionamiento muy ruidoso durante un entrenamiento	1 El perfil de la rueda	1 Instale una rueda con el perfil total o parcialmente liso
	2 Piedrecita en la rueda	2 Controle que no se dañe la rueda
Ordenador Basic y simulador de resistencia		
4 La pantalla no se puede leer o se lee muy mal	1 La temperatura ambiente es demasiado baja o alta	1 Utiliza el Excel a temperatura ambiente entre 5° y 35° C (40°F y 95°)
	2 La orientación de la pantalla no es la adecuada	2 Orienta la posición de la pantalla de forma que esté lo más perpendicular posible a la mirada
	3 El ordenador no está bien conectado al simulador	3 Comprueba el cable y contactos de la clavija en el ordenador y simulador
	4 El sudor puede haber oxidado la pletina del circuito impreso	4 Hay que remplazar la pletina
	5 La pletina del volante magnético está dañada	5 Hay que remplazar la pletina.
5 Valores erróneos en el display	1 El Basic ha sido interrumpido durante la escritura de los valores p.e. desconexión de la corriente durante el entrenamiento.	1 Reinicalización completa de la computadora: Mantenga la tecla SET presionada durante 5 segundos mientras se conecta el cable en la parte inferior de la moputadora, a continación prsione la tecla MODE dos veces.

Error	Causas posibles	Solución
6 Notas una potencia desarrollada más baja que la indicada en pantalla	1 No sabemos si ese elemento debería ser indicado	1 Comprueba el cable y contactos de la clavija en el ordenador y simulador. Pueden estar sucios, oxidados o torcidos
	2 La tensión de la red eléctrica es demasiado baja	2 El Basic funciona correctamente entre 220 y 230 V / 50Hz.
	3 Debido a un golpe, se han soltado algunos imanes de la unidad magnética	3 Hay que remplazar la tapa del simulador
	4 La pletina del simulador está dañada	4 Hay que remplazar la pletina
7 Notas una potencia desarrollada más alta que la indicada en pantalla	1 La cadena de la bicicleta está usada	1 Hay que remplazar la cadena
	2 La presión de las cubiertas es es insuficiente	2 Comprueba la presión de la cubierta trasera
	3 El volante magnético todavía no ha alcanzado la temperatura adecuada	3 Después de aproximadamente 3 minutos, la unidad llega a su temperatura de funcionamiento
	4 La temperatura ambiente es demasiado baja	4 Utiliza el Basic a temperatura ambiente entre 5° y 35° C (40°F y 95°F)
8 La cadencia de pedaleo se queda en el nivel 0	1 El sensor de cadencia no está conectado ó el imán se ha salido de su habitáculo	1 Conecta el sensor de cadencia ó instala un imán en buen estado
	2 El sensor está alejado del imán.	2 Asegúrate que la distancia entre el sensor y el imán es de 3 mm aprox
	3 Ruptura del cable del sensor de cadencia	3 Conecta un sensor nuevo.
	4 La clavija del sensor no está bien conectada dentro del racor del volante magnético	4 Controla que la clavija esté bien introducida dentro del enchufe
9 La velocidad se queda en el nivel 0	1 Los impulsos de velocidad no llegan hasta el ordenador	1 Comprueba el cable y contactos de la clavija en el ordenador y simulador
	2 La rueda no está en contacto con el volante magnético	2 Ajusta la manilla de regulación del volante magnético para evitar que patine la rueda
	3 El sensor de velocidad del volante magnético es defectuoso	3 Instala una nueva pletina en la unidad magnética

6 CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Velocidad(Km/h o Mi/h)
Velocidad actual
0,1 a 99,9 Km/h o Mi/h
Cronómetro, tiempo de utilización
Capacidad: 8 horas, 59 minutos,
59 segundos
TRP distancia del recorrido
Capacidad: 999,9 kilómetros o millas
ODO distancia total
Capacidad: 99.999 kilómetros o millas
MAX velocidad máxima
Capacidad: 99,9 kilómetros o millas
AVS velocidad media
Capacidad: 99,9 kilómetros o millas

Potencia (watt)
Potencia actual
Capacidad: 2 hasta 999 WATT
TRP utilzación del recorrido en Kcal
Capacidad: 999,9 Kcal
MAX potencia máxima
Capacidad: 999 WATT
AVS potencia media
Capacidad: 999 WATT

Frecuencia de pedaleo (cadencia)
Frecuencia de pedaleo actual
Capacidad: 0-250 pedaladas por recorrido
AVS frecuencia de pedaleo media
Capacidad: 0-250 pedaladas por recorrido
MAX frecuencia de pedaleo máxima
Capacidad: 0-250 pedaladas por recorrido
TRP pedaladas por minuto
Capacidad: 99.999 pedaladas

Varios
Reloj de 24 horas
23 horas, 59 minutos, 59 segundos
SLOPE, resistencia en la pendiente
Capacidad: 40 WATT hasta 990 WATT
Watt prg
Capacidad: 40 WATT hasta 990 WATT
Alcance de temperatura
10°C a 40°C (50°F a 104°F)

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

De Acuerdo con la directiva europea para las máquinas 93/68CE anexo II A.

Por la presente, Technische Industrie Tacx bv, Rijksstraatweg 52, 2241 BW Wassenaar, Países Bajos, declara que la máquina a continuación detallada, cumple, tanto por su concepción y fabricación, como por la versión que hemos puesto en circulación, con los criterios de seguridad y de higiene establecidos por la directiva CE. En caso de modificación de la máquina sin nuestra aprobación, la presente declaración perdería su validez.

Producto:	CycleForce
Tipo:	Basic
Datos técnicos:	220V AC 50 Hz

Directiva europea
Directiva CE sobre Máquinas (89/392/CE), versión 93/68CE - Directiva CE sobre Baja Tensión (73/23/CE) - Directiva CE sobre Tolerancia Electromagnética (89/336/CE), versión 93/31/CE.

Normas armonizadas aplicadas:
EN 50081-1 / EN 55022 (1993) clase B / EN 50082-1 / EN 61000-4-2; EN 61000-4-3; EN 61000-4-5 y EN 61000-4-6.

La conformidad permanente de los aparatos de serie con los criterios de la directiva europea actual y las normas aplicadas están garantizada por medidas internas de la empresa.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 GARANTÍA

Los productos de Tacx han sido elaborados conforme a las normas de calidad más estrictas. Los productos de Tacx tienen una garantía de un (1) año desde la fecha de compra aplicable c contra los defectos de producción o material. Guarde bien el vale de caja pues éste es su justifi cante de la compra. Los accesorios que por el uso normal sufren desgaste no caen en la garantía.

La garantía vence si el producto muestra claramente:

1 que se ha destinado para un uso distinto que para el que ha sido fabricado
2 que el uso, las reparaciones o el desmontaje se han efectuado de una manera inexperta
3 daños como consecuencia de accidentes o negligencia
4 corrosión de la pantalla del ordenador por la transpiración y/o la condensación
5 que se trata de daños causados por el envío o transporte del producto

Las piezas que muestren desgaste en el uso normal no entran dentro de la garantía.

Gastos de envío

- los gastos de envío al suministrador de Tacx o el Centro de Servicios de Tacx corren por cuenta del cliente
- los aparatos reparados son enviados a cargo del Centro de Servicios de Tacx.

Procedimiento

- Cuando el producto, por algún motivo, no funcione como es debido a pesar de hacerse un uso normal del mismo, llévelo junto con el justificante de la compra (copia) y el formulario de servicio rellenado a su suministrador. También lo puede enviar directamente al Centro de Servicios de Tacx en su país.
- El Centro de Servicios de Tacx sólo puede dar trámite a estos envíos si van acompañados de un formulario de servicio rellenado.
- Si se determina que el producto cae bajo la garantía, el Centro de Servicios de Tacx lo reparará o sustituirá de manera gratuita en el plazo de 30 días.
- La determinación si un producto cae bajo la garantía, es únicamente competencia de Technische Industrie Tacx bv. Si un producto no cae bajo la garantía, el aparato será reparado y los gastos correrán por cuenta del cliente. Si los gastos de la reparación superan los 50,00 euros, se le presentará previamente una indicación del precio. Dependiendo de su respuesta, el producto será reparado o devuelto tal como se recibió.

Instrucciones para la devolución

1 Envíe sólo piezas, del producto Tacx, que entren en consideración para su reparación.
2 Empaquete todo con cuidado en el embalaje original. Los daños de transporte correrán por su cuenta.
3 Cumplimente totalmente y claramente el formulario de servicio.
4 Adjunte una fotocopia del comprobante de venta.
5 Envíe el paquete franqueado y eventualmente asegurado al Centro de Servicio de Tacx de su país.

Responsabilidad

- Technische Industrie Tacx bv se reserva el derecho de adaptar, mejorar o finalizar la producción de los productos sin aviso previo.
- Tacx bv no está obligada a instalar nuevos aspectos/elementos en productos vendidos con anterioridad, incluso cuando los productos son devueltos conforme a una garantía.
- Tacx bv puede reemplazar piezas defectuosas por piezas semejantes de la misma calidad si no hay disponibles piezas idénticas.
- Tacx bv no asume ninguna responsabilidad por los daños directos, incidentales o especiales que sean consecuencia de o guarden relación con el uso de los productos.

CARTA DE SERVICIO

En el momento de la devolución de piezas para su reparación, utiliza esta carta de servicio para indicar tus datos. Adjúntala a tu CycleForce Basic.

Apellido, nombre: .....

Dirección: .....

Código postal: .....

Localidad: .....

País: .....

Teléfono: .....

Modelo: Tacx Basic

Fecha de compra: .....

Número de serie del ordenador: .....

Albarán de compra (o copia) adjunto ? ☐ si ☐ no

Garantía expirada ? ☐ si ☐ no

Descripción de la avería: .....

.....

.....

.....

.....

Información adicional para Centro de Servicios de Tacx: .....

.....

.....

.....

.....

.....

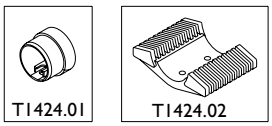
.....

.....

Contenuto della confezione

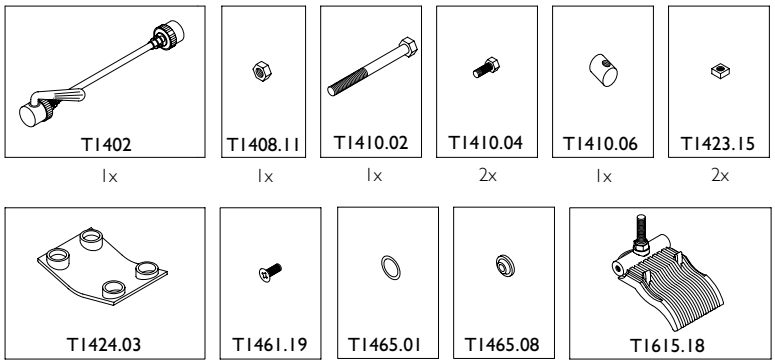
Assicuratevi che tutte le parti siano incluse nella confezione

- **Basic computer**
- **Pedana Tacx CycleForce**
- **Unità Mag**
- **Sachetto di misuratore di cadenza**
- **Manuale**
- **Tappo & piede**



2x 2x

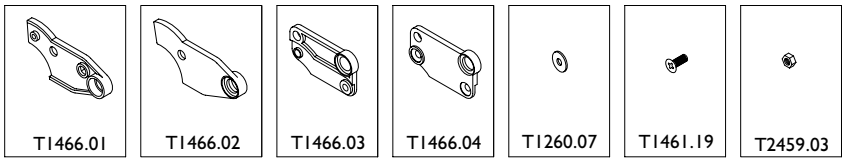
- **T1615 Sachetto di montaggio pedana**



1x 1x 1x 2x 1x 2x

2x 2x 2x 2x 1x

- **T1466 Sacchetto di montaggio per il set adattatore**



1x 1x 1x 1x 4x 4x 4x

INDICE

1 Montaggio del Basic
Montaggio del trainer 95
Installazione del computer 97

2 Operazioni uniche di installazione del computer
Regolazione dell'indicatore di velocità 98
Regolazione del peso corporeo 98
Regolazione dell'orologio 24 ore 98

3 Uso del computer
Funzioni MODE in Km/h (o Mi/h) 99
Funzioni di "reset" ragruppate sotto il tasto MODE 100
Funzioni dei tasti + e - 100
Funzioni del MODE con l'indicazione WATT 101
Funzioni del MODE con l'indicazione CAD 101
Funzione SET in SLOPE 102
Funzione SET in WATTprg 102
Potenza (watt) = Forza x Velocità 103

4 Consigli per l'allenamento
Super-comensazione 104
Esempi di programmi di allenamento 104

5 Constatazione di difetti 106

6 Specifiche tecniche & Dichiarazione di conformità CE 108

7 Termini di garanzia
Procedura 109
Istruzioni per la restituzione al mittente 109
Modulo per l'assistenza 110

Simboli utilizzati

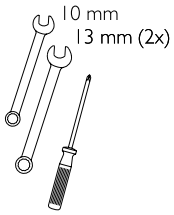
! Indica un argomento importante. Fare attenzione!

☞ Indica un suggerimento importante. Informazione utile.

1 MONTAGGIO DEL BASIC

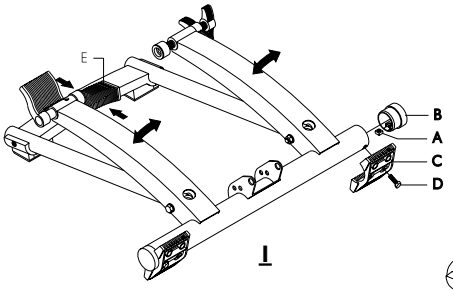
L'ergometro CycleForce Basic è costituito dalle telaio pieghevole sul quale montare la bicicletta (l'ergometro CycleForce è adatto di serie a biciclette da corsa, ibride e mountain bike con ruota 630 - 690 mm di diametro) e Computer Basic.

Montaggio del trainer

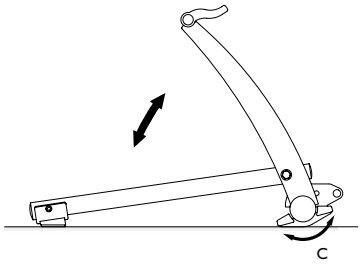


Il montaggio e la messa a punto del trainer avvengono una volta sola e vanno eseguiti in questo modo:

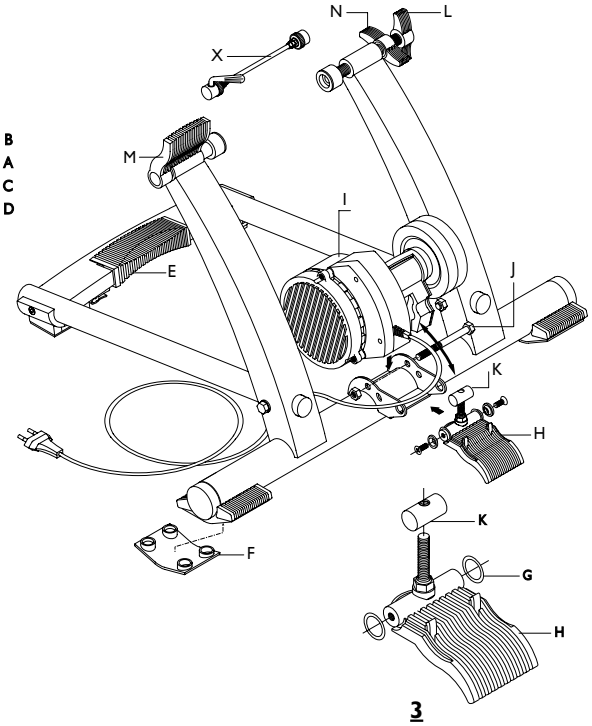
1 Infilare il dado **A** nel tappo **B** e infilare quest'ultimo nel tubo del telaio (fig. 1).
2 Montare il piede **C** sul telaio servendosi della vite **D**. Avvitare la vite **D**, ma fare in modo che il piede si possa ancora posizionare liberamente.
3 Aprire l'apparecchio e collocarlo su una superficie piana e resistente. L'apparecchio si può aprire e chiudere completamente dopo aver premuto fino in fondo la maniglia **E** (fig. 1).
4 Spostare il piede **C** fino a farlo arrivare nella posizione giusta (fig. 2). Avvitare completamente la vite **D** e fissare la gomma antislittante **F** (fig. 4).
5 Assemblare i due anelli di gomma **G** e la parte **K** all'unità **H** (fig. 3). Quindi assemblare l'unità completa al telaio, spingere **I** nella parte **K** dell'unità e avvitare il dado **J** finchè l'unità magnetica si sarà fissata saldamente mantenendo tuttavia la possibilità di muoversi (fig. 4).
6 Sostituire il dispositivo di bloccaggio a sgancio rapido della ruota posteriore con l'apposito bloccaggio **X** fornito dalla Tacx. Ciò garantisce alla morsa adattamento e stabilità ottimali. Collocare la bicicletta sull'ergometro e regolare la vite a farfalla **L** dell'ergometro in modo che la ganascia **M** si possa chiudere senza troppo sforzo. Forzarla può causare danni.
7 Fissare la vite a farfalla **L** girando il dado a farfalla **N** fino al suo arresto.



1

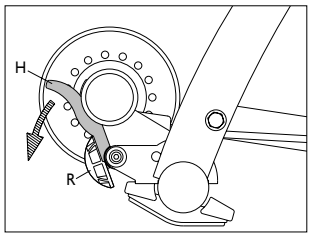


2

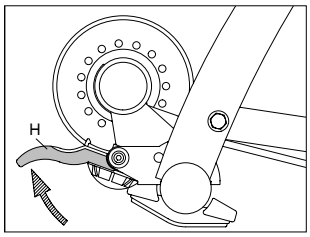


3

8 Con la leva **H** è possibile avvicinare e allontanare il rullo dell'unità magnetica dallo pneumatico. (fig. 5 & 6). Dopo aver chiuso la leva **H**, si può usare la manopola **R** per regolare la pressione del rullo contro lo pneumatico. Assicuratevi che il rullo sia saldamente appoggiato allo pneumatico evitare che questo scivoli.

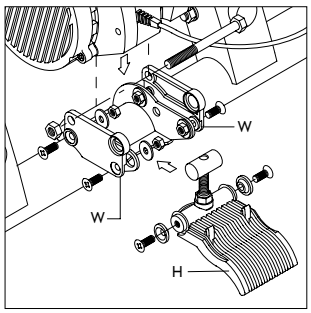


5

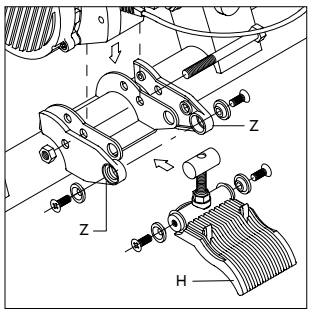


6

Differenze delle modalità di montaggio per biciclette con un diverso diametro di ruota
Prima di procedere al montaggio del manubrio completo sul telaio, operazione per cui rimandiamo al punto 5 delle istruzioni, occorre fissare le fasce di rialzo e di prolunga.
Diametro di ruota compreso nell'intervallo 610 - 640 mm: fissare le fascette di rialzo **W** con 4 bulloni, dadi e anelli (fig. 7).
Diametro di ruota compreso nell'intervallo 690 - 720 mm: fissare le prolunghe **Z** (fig. 8).



7



8

Suggerimenti
- Prima di usare l'ergometro, si consiglia di controllare che, una volta aperto l'apparecchio, la maniglia **E** sia posizionata all'indietro fino in fondo. Con ciò si evitano danni al telaio.
- Assicurarsi che l'unità non venga appoggiata sul volano durante l'assemblaggio. Ciò potrebbe provocare uno sbilanciamento dell'asse causando vibrazioni.
- Assicurarsi che il pneumatico sia gonfiato bene (almeno sei atmosfere) Le MTB dovrebbero avere preferibilmente copertoni con profilo totalmente o parzialmente liscio. Un profilo ruvido può causare rumore e far scivolare la ruota.
- Mentre usate il cicloergometro non frenate mai improvvisamente. Quando frenate sulla ruota posteriore il volano continua il suo movimento, per cui si viene a creare un inutile logorio del copertone posteriore.
- Controllare regolarmente che viti e dadi dell'ergometro siano ben saldi.
- Alcuni test hanno dimostrato che l'unità non si surriscalda mai, nemmeno durante prestazioni estreme. Può però accadere che l'involucro dell'unità magnetica si surriscaldi in maniera notevole dopo un uso prolungato e intensivo. Subito dopo l'uso lasciate quindi sempre raffreddare l'unità prima di toccarla.

Installazione del computer

Dopo aver posto la bicicletta sul telaio, potete collegare il computer nel modo seguente:

1 Montate il computer sul manubrio usando le due fascette di gomma **P** per il fissaggio (fig. 4).

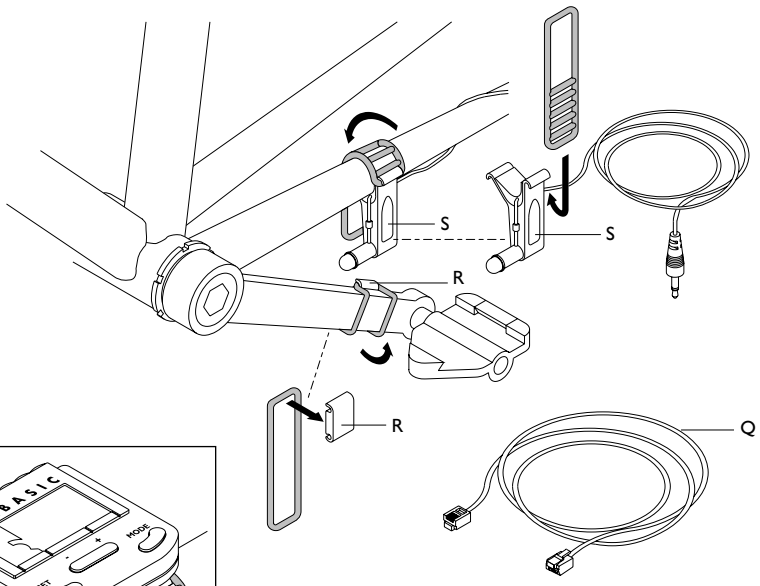
2 Collegate il computer all'unità col cavo **Q**. Assicuratevi che il cavo sia fissato nel telaio in modo da non toccarlo con le scarpe o i pedali mentre pedalate.

3 Posizionate il piccolo magnete **R** di fronte al sensore della cadenza all'interno dell'asse della pedi vella sinistra (fig. 5).

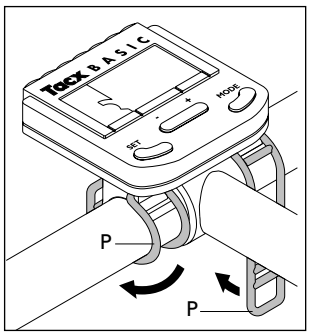
4 Montate il sensore magnetico di fronte al misuratore della cadenza **S** sulla parte inferiore del forcellino di sinistra. Assicuratevi che il sensore sia allo stesso livello del magnete, con una distanza di circa 3 mm fra il magnete e il sensore. Inserite il cavo del sensore nell'unità. Assicuratevi che il cavo sia fisso e non tocchi la ruota.

5 Inserite la spina nella presa di alimentazione. Controllate la ricezione del misuratore della cadenza pedalando all'indietro. Sul display apparirà la parola CAD. IL Basic è ora pronto per l'uso.

! *Il sudore e l'umidità possono danneggiare il computer. Non usate il Basic in luoghiumidi, e, se necessario, asciugate il display dopo l'uso. Questo aiuterà a prevenire inutili danni. Un uso e/o una manutenzione non appropriati invalideranno la garanzia.*



5



4

2 OPERAZIONI UNICHE DI INSTALLAZIONE DEL COMPUTER

Dopo che avrete inserito la spina nella presa, il display starà brevemente acceso per controllo. In seguito vi troverete nel programma normale (fig. 6).

6

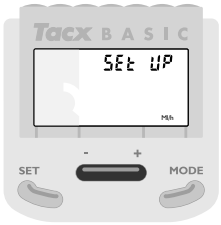
A questo punto potreste già cominciare, se non fosse per il fatto che, prima di iniziare, dovreste innanzitutto inserire il dato relativo al vostro peso corporeo. Il computer è installato ad una indicazione di velocità di km/ora e ad un peso standard di 75 kg. Se le indicazioni della velocità e del peso sono corrette, potrete proseguire immediatamente col programma normale.

Regolazione dell'indicatore di velocità
Se dovete regolare l'indicazione di velocità e/o il peso, mantenete contemporaneamente premuti per 6 sec. i tasti SET e MODE. Nel display apparirà l'indicazione SET UP (fig. 7). Premendo su + o - passerete dall'indicazione km/h (chilometri all'ora) a quella mi/h (Miglia Inglesi all'ora) e ritorno (fig. 8). Fissate l'indicazione di velocità da voi scelta premendo il tasto MODE.

7

Regolazione del peso corporeo
Vedrete poi che l'apparecchiatura è regolata su un peso standard di 75 kg. (fig. 9). Premendo su + o - potrete regolare il peso, aumentandolo o diminuendolo di un chilo per volta. (fig. 10). Per permettere al computer di raggiungere la giusta potenza durante l'attività, è importante stabilire il peso giusto. Il calcolo della potenza va sempre di pari passo con il vostro peso. Il peso è regolabile da 40 a 120 kg.

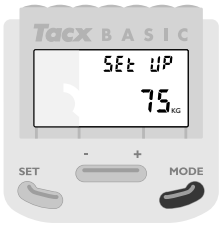
Fissate quindi il vostro peso premendo il tasto MODE.
La prossima volta che il computer verrà fatto funzionare partirà sempre dall'ultimo peso fissato. Naturalmente potrete cambiare il peso fissato mediante un nuovo SET UP, ad esempio quando sul Basic si vuole allenare un'altra persona.



8

Regolazione dell'orologio 24 ore
Dopo aver inserito i dati relativi al peso, potrete, se volete, regolare l'orologio 24 ore. Se non ne volete fare alcun uso, passate al programma normale, premendo 2 volte sul tasto MODE. In questo modo l'orologio non sarà attivo durante l'allenamento.

Se invece lo volete utilizzare, regolate innanzitutto l'ora con i tasti +/-. Premete poi il tasto MODE e regolate quindi i minuti, sempre con i tasti +/-. Dopo aver premuto nuovamente il tasto MODE l'orologio sarà definitivamente regolato e vi troverete nel programma normale. In questo modo l'orologio sarà sempre attivo, anche quando passate alle altre diverse funzioni. Nello stesso momento in cui il computer verrà spento anche l'orologio viene disattivato.



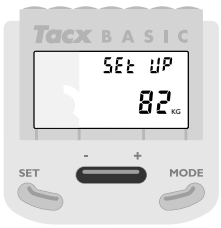
9

Se avrete bisogno nuovamente dell'orologio, dovrete regolarlo mediante un nuovo procedimento di SET UP.

3 USO DEL COMPUTER

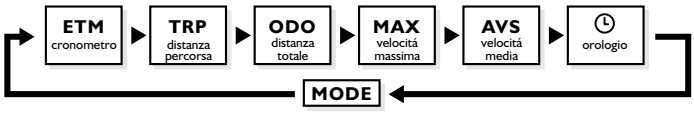
Dopo aver installato il computer, potrete cominciare ad allenarvi. Tutte le operazioni che in seguito descriveremo potrete effettuarle sia mentre vi allenate con il Basic sia da fermo.

Il Basic registra 3 tipi di dati. Il primo tipo riguarda la vostra velocità di pedalata ed è ciò di cui stiamo per parlare. Poi verranno trattati gli altri due tipi (potenza e cadenza).



10

Funzioni MODE in Km/h (o Mi/h)
Il tasto MODE comprende le funzioni generali relative all'allenamento svolte dall'apparecchio. Premendo il tasto MODE continuamente, una volta dopo l'altra, vedrete apparire successivamente: ETM, TRP, ODO, MAX, AVS (vedi lo schema in blocco). Troverete in questo elenco anche l'orologio 24 ore, se lo avrete fissato.



11

ETM (cronometro)
Si inizia in alto a destra con l'ETM, il cronometro (fig. 11). ETM è il tempo/la durata dell'allenamento svoltosi senza che il computer venga spento o sia in "reset". Il cronometro registra esclusivamente il tempo che si è pedalato. Potrete quindi inframezzare con una pausa, senza che questa possa influire sul tempo di allenamento effettivo registrato. Se spegnete il computer o lo mettete in "reset" durante l'allenamento, il cronometro ricomincerà da 0.

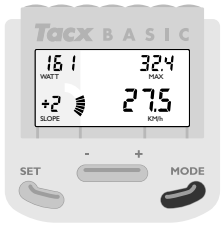
TRP (distanza percorsa)
Premendo ancora una volta il tasto MODE apparirà in alto a destra TRP, che sta ad indicare la distanza percorsa (fig. 12). La distanza viene calcolata fin tanto che il computer non viene spento o messo in "reset".

12

ODO (distanza totale)
La prossima indicazione che apparirà in alto a destra, premendo nuovamente il tasto MODE, sarà ODO, che sta ad indicare la distanza totale percorsa (fig. 13). L'indicazione ODO calcola tutte le distanze percorse complessivamente e arriva ad un massimo di 99.999 km (o miglia) per ricominciare poi nuovamente da 0 km.

13

MAX (velocità massima)
Sempre in alto a destra, apparirà in seguito, premendo sul tasto MODE, l'indicazione MAX, cioè la velocità massima (fig. 14). Si tratta della velocità massima registrata per tutto il periodo in cui il computer non è disattivato o in "reset".



14

AVS (velocità media)
Premendo per l'ultima volta il tasto MODE, sempre in alto a destra apparirà l'indicazione AVS, cioè la velocità media. La velocità media viene registrata per tutto il periodo in cui il computer non è disattivato o in "reset".

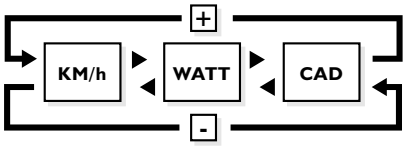
Orologio
Se avrete deciso di utilizzare l'orologio, dopo l'indicazione AVS, premete nuovamente il tasto MODE e l'orologio apparirà sul display.

15

Funzioni di "Reset" raggruppate sotto il tasto MODE
Se, durante l'allenamento, volete cambiare i dati indicati dalle diciture precedentemente descritte (ETM, TRP, MAX e AVS) ripartendo nuovamente da 0 ("reset"), smettete di muovere le gambe, cercate di raggiungere una velocità 0 e premete contemporaneamente, per 1 secondo, i tasti SET e MODE (fig. 15). L'indicazione ODO non può essere regolata in questo modo, poiché non appena arrivata ad una distanza chilometrica di 99.999 km percorsi, scatta automaticamente la distanza iniziale di 0 km (o miglia).

Funzioni dei tasti + e -
Come abbiamo già detto prima, il Basic registra tre tipi di dati:
1 Dati riguardanti la vostra velocità (Km/h o Mi/h).
2 Dati riguardanti la vostra potenza (WATT).
3 Dati riguardanti la vostra frequenza di pedalata (CAD).

Con i tasti + e - potete far apparire sul display le varie diciture, da velocità a potenza e da potenza a cadenza di marcia e così nuovamente indietro (vedi schema in blocco).



16

WATT (potenza)
Premendo il tasto + passate, in basso a destra, dall'indicazione "velocità" a WATT, cioè la potenza da voi prestata in quel momento (fig. 16).

CAD (frequenza di pedalata)
Premendo il tasto + o - ancora una volta, passerete, in basso a destra, da WATT a CAD, cioè la cadenza di marcia o la frequenza di pedalata registrata in quel momento (fig. 17).

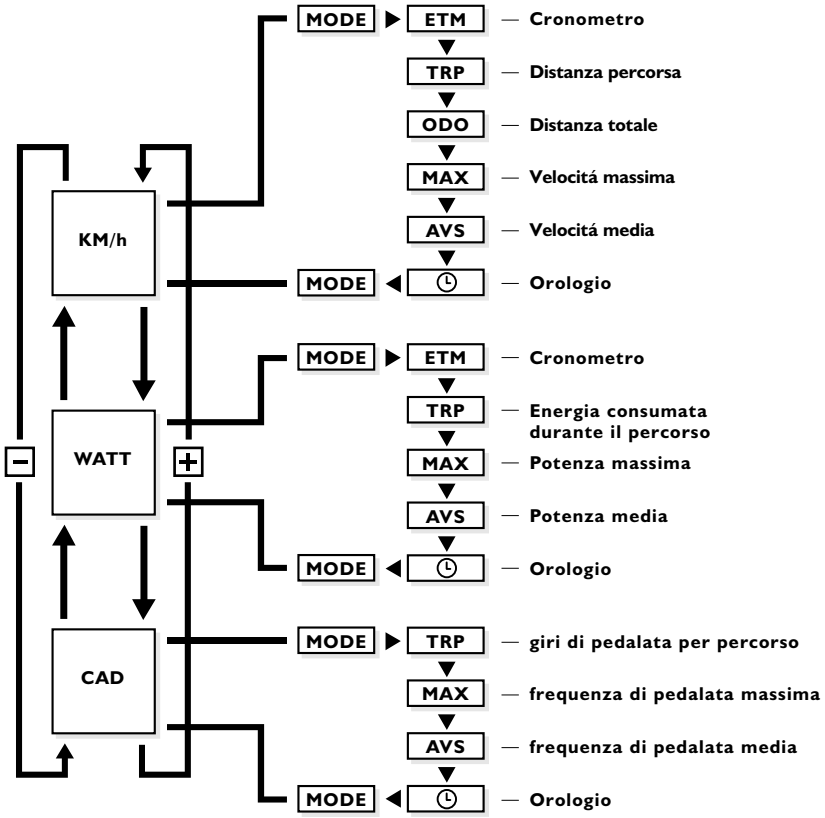
17

Funzioni del MODE con l'indicazione WATT
Quando sul display appare la potenza (WATT), potrete regolare le diverse funzioni anche tramite il tasto MODE. Il cronometro (ETM) naturalmente continua a funzionare normalmente, ma TRP, MAX e AVS, durante l'indicazione WATT, stanno a significare, rispettivamente: energia consumata per fare il percorso, la potenza massima e la potenza media.

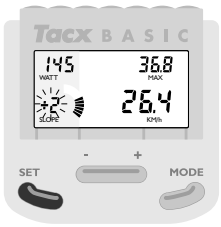
☞ *Il termine "energia consumata durante il percorso" va ulteriormente spiegato. Quando il computer non è disattivato o si trova in "reset", calcola, in base al cronometro e alla potenza prestata, il consumo di energia durante il percorso in chilocalorie (Kcal).*

Funzioni del MODE con l'indicazione CAD
Quando sul display appare la frequenza di pedalata (CAD), le diciture TRP, MAX e AVS indicano, rispettivamente: il numero totale delle rotazioni del pedale durante il percorso, la frequenza massima di pedalata e la frequenza media di pedalata.

Provando un po' il tasto MODE ed i tasti + e - potrete combinare diversi dati. Dopo aver premuto i tasti, i dati si susseguiranno velocemente e con accuratezza. In questo modo l'uso del computer vi diventerà immediatamente familiare. Nel tempo di dieci minuti saprete trovare quelle combinazioni che voi penserete siano più adatte o più importanti.



Funzione SET in SLOPE (resistenza in salita)
Facciamo adesso un passo avanti. Con il Basic avete anche la possibilità di simulare la resistenza. Potrete fare ciò grazie al misuratore di resistenza in salita (SLOPE). Questa resistenza agisce sul rullo del trainer. Dovrete considerare che più velocemente gira il rullo e più facile diventa per il computer frenare il rullo stesso. Con una velocità ed una frequenza di pedalata basse per il Basic sarà più difficile frenare il rullo che con una velocità ed una frequenza di pedalata alte. Per questo sulla funzione SLOPE abbiamo apportato quattordici fasi graduali che vanno da -4 a +9. La resistenza in salita peri i valori superiori allo 0 dipende dal peso.



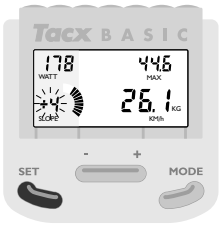
18

Premendo il tasto SET la resistenza in salita (SLOPE) a sinistra in basso si mette a lampeggiare (fig. 18); è regolata standard a 0. Con i tasti + e - potete variare la resistenza in salita da -4 a +9 (fig. 19). Premendo in seguito il tasto MODE potrete fissare la nuova resistenza.

19

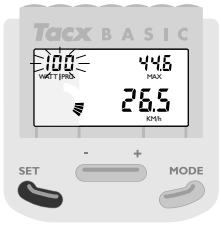
☞ *Potreste pensare che la resistenza in salita di +9 sia compatibile con un angolo d'inclinazione di +9 gradi, ed una resistenza in salita di -4 sia compatibile con un angolo d'inclina zione di -4 gradi. Vi renderete conto che se interrompete il movimento delle gambe, non appena si verifica una resistenza di -4, il trainer non procede da solo, come in discesa. I passi da -4 a +9 vengono utilizzati per dare al trainer la possibilità di eseguire, relativamente alla resistenza, i calcoli e gli adattamenti giusti per la potenza programmata.*

Funzione SET in WATT prg (Potenza programmata)
Infine, potrete fare ancora un passo avanti. Se, dopo aver premuto il tasto SET e dopo aver visto lampeggiare l'indicazione della resistenza in salita (fig. 20), premerete il tasto SET ancora una volta, la potenza programmata (WATT prg) comincerà a lampeggiare, in alto a sinistra (fig. 21). In caso di potenza programmata, il computer cercherà di adattare la resistenza al rullo, in modo che potrete pedalare costantemente senza interruzioni, alla potenza programmata da voi desiderata, indipendentemente dalla marcia innestata e dalla frequenza alla quale si è pedalato. Nel caso in cui la vostra frequenza di pedalata cambi, il computer adatta immediatamente la resistenza al rullo, cosicché potrete continuare a prestare la stessa potenza. Nello stesso momento in cui voi cambierete la vostra resistenza, il computer farà lo stesso, adattando la resistenza al rullo.



20

La potenza può essere programmata con il tasto + e -, a passi di 10 watt (fig. 22), non appena lampeggia l'indicazione WATT prg. Abbiamo programmato una potenza standard di 100 watt, ma voi la potrete cambiare come volete, fissandola da 0 a 990 watt. Comunque, la maggior parte dei ciclisti si allena a valori tra i 100 ed i 400 watt.



21

Dopo aver programmato la potenza, la potrete fissare premendo il tasto MODE (fig. 23). Quando la potenza programmata è stata impostata, il numero SLOPE viene soppresso finché continuerete ad andare con la dicitura WATT prg. Il computer mantiene sempre l'ultima potenza programmata, anche se viene spento. Per uscire dalla potenza programmata, dovete premere il tasto SET due volte. In questo modo tornerete alla posizione SLOPE.

22

Potenza (Watt) = Forza x Velocità
La potenza da voi programmata (watt) verrà adattata dal Basic durante l'allenamento, tramite lo SLOPE. Ammettiamo che programmate una potenza di 400 watt e volete pedalare a questa potenza relativamente alta, con relativamente poca forza (per esempio, una resistenza di 39 x 26) e ad una velocità relativamente bassa (ad esempio, una frequenza di pedalata di 70). In questa situazione lo SLOPE non sarà in grado di garantire una resistenza sufficiente per raggiungere la potenza programmata. A questo punto, vedrete che l'indicazione WATT, in basso a destra (la potenza attuale), non coinciderà con la potenza programmata (WATT prg).

23

WATT prg lampeggerà in alto a sinistra (fig. 24), ad indicare che state al di fuori del campo di funzionamento del computer. Adattando la vostra resistenza (maggiore/più pesante) e la frequenza di pedalata (più alta), noterete voi stessi quando rientrate nel campo di funzionamento del computer.

WATT prg starà di nuovo continuamente acceso. Al contrario, se avrete programmato una potenza relativamente bassa e provate a raggiungerla con una forza relativamente alta, (per esempio, una resistenza di 52 x 16) e ad alta velocità (ad esempio, una frequenza di pedalata di 100), l'attuale potenza resterà logicamente al di sopra della potenza programmata. Pure in questo caso vi trovate al di fuori del campo di funzionamento del computer e la dicitura WATT prg lampeggia, in alto a sinistra. Adattate la marcia e la frequenza di pedalata, in modo da rientrare nel campo di funzionamento del computer.

24

4 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

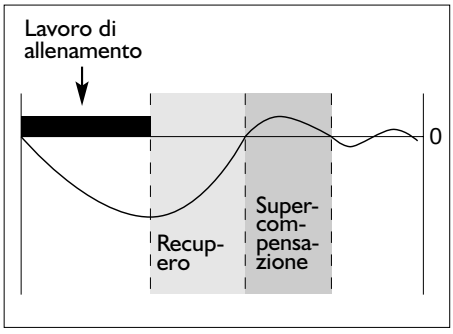
In nessun altro sport come nel ciclismo viene richiesto alla persona che lo practica uno stato così lungo e pesante di sforzo e resistenza. Il ciclismo è conosciuto come uno tra gli sport più pesanti per quanto riguarda il carico su cuore, polmoni e muscoli. Ciò vale, più o meno, anche durante l'uso degli CycleForce Basic Tacx, specialmente per il fatto che voi stessi desiderate portare questi carichi a livelli più alti. Per questo, prima di iniziare la nuova stagione ciclistica, vi consigliamo innanzitutto di recarvi, almeno una volta all'anno, da un medico sportivo specializzato per sottoporvi ad un completo check-up spotivo.

Una possibile definizione di allenamento potrebbe essere: "L'applicazione sistematica di stimoli per migliorare le prestazioni". Quando ci alleniamo abbiamo uno scopo. Lo scopo potrebbe essere perdere peso, effettuare un particolare tipo di pedalata sportiva o vincere la medaglia d'oro durante una gara di campionato. Gli stimoli che applichiamo possono consistere nel coprire distanze lunghe a cadenza regolare, o fare volate su distanze brevi. E' importante programmare l'intensità dell'allenamento. Col progredire della stagione, pedaliamo per più tempo, percorriamo distanze maggiori o perfino andiamo ad una certa altitudine (montagna). Quando si tratta di migliorare veramente le prestazioni, la parola magica è variazione.

Super-comensazione
Quando ci alleniamo, portiamo scompiglio al corpo. Tale scompiglio (del cuore, dei polmoni e dei muscoli) si ricompone e migliora leggermente quando ci riposiamo. Questo principio viene chiamato super-compensazione. Non è l'allenamento che ci rende più forti; è il tempo di recupero che lo segue. L'allenamento successivo dovrebbe essere fatto appena prima che la curva di super-compensazione raggiunga il punto zero. (fig. 25). Per aumentare la forma fisica, è necessario allenarsi almeno tre volte alla settimana. Allenarsi due volte alla settimana è sufficiente per mantenere la forma fisica. Una volta alla settimana non basta. Potete progettare voi il vostro piano di allenamento o chiederlo al vostro allenatore.

Durante l'allenamento con la CycleForce Basic, è raccomandabile l'uso del misuratore cardiaco.

Esempi di programmi di allenamento
Fate sempre un po' di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento. Cinque o dieci minuti di pedalata rilassata con reisistenza bassa e frequenza fra 90 e 110 giri di pedale al minuto. Durante il periodo di allenamento potete fare degli esercizi di stretching (anche sulla biciceltta). Concludete l'allenamento con un periodo di raffreddamento fra i cinque e i dieci minuti, seguito, anch'esso, da esercizi di stretching. Tralasciare le fasi di riscaldamento e raffreddamento può essere dannoso



25

Il Tacx Basic è ideale per training specifici. Prima di incominciare un programma di training, è consigliabile sottoporsi ad un test sulle proprie condizioni fisiche, per poter accertare le proprie potenzialità e la frequenza cardiaca corrispondente. Dopo tale test, si può preparare un programma su misura (per un anno, mensile, settimanale), in base ai risultati che si desiderano ottenere, al proprio livello e alle proprie possibilità, eventualmente con l'assistenza di un allenatore/istruttore. Nel programma annuale, si prevede l'allenamento sul Basic in tutte le stagioni (e non soltanto in caso di cattivo tempo). L'allenamento basato sulla potenzialità individuale rende più forti, più veloci e più atletici. Si impara così ad arrampicarsi, a fare sprint, ad eseguire un allenamento orientato sulla forza (cfr. esempio) e perfino a simulare una corsa a tempo.

Con il Basic è anche possibile sottoporsi da soli ad un test “Conconi”, al test Astrand o al test PWC (Physical Work Capacity). Gli ultimi due test sono disponibili sul sito web Tacx, dove, dopo l'inserimento dei propri dati, è possibile ricevere direttamente il risultato.

Allenamento di recupero

tempo (min)	**slope**	**giri pedale**	**rapporto**	**particolari**
3	1	100	minimo	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 duro	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	1 leggero	pedalata rilassata/velocità alta
3	1	100	minimo	pedalata rilassata/velocità alta
36				

☞ *Se voltete potete ripetere il tutto nella posizione 2 ogni volta per due minuti e ancora in posizione 3 con ripetizioni da 1 minuto. Come variazione pote pedalare ad una frequenza di 80, 90, 110 or 120.*

Allenamento di potenziamento

tempo (min)	**watt**	**giri pedale**	**rapporto**	**particolari**
3	80	80/90	nessuna	riscaldamento/pedalare piano
4	140	100	modesta	aumentare la velocità
3	180	100	modesta	aumentare la velocità
2	200	100	modesta	aumentare ancora la velocità
1	240	90	modesta	aumentare ulteriormente la velocità
3	80	120	modesta	procedere con calma
4	180	60	alta	bassa velocità/rimanere seduti
3	200	70	più alta	bassa velocità/rimanere seduti
2	220	80	più alta	bassa velocità/rimanere seduti
1	260	70	più alta	stare in piede sui pedali
5	80	80/90	nessuna	raffreddamento
31				

☞ *Durante questo allenamento è facile modificare la potenza in base alle esigenze/capacità individuali del corridore. Non sforzarsi già dall'inizio al massimo e accertarsi in precedenza di poter portare a compimento l'allenamento: solo in quel caso l'allenamento sortirà il suo effetto.*

Allenamento di hill

tempo (min)	**slope**	**giri pedale**	**rapporto**	**particolari**
4	2	80/90	libero	pedalata rilassata/velocità costante
3	3	> 80	libero	cercare di mantenere la velocità alta
1	7	60	53-14	sare in piedi sui pedali!
5	1	> 100	42-16	frequenza di pedalata alta
2	5	> 80	53-15	sedersi/alzarsi ogni 30"
2	6	90/100	42-16	rimanere seduti
5	1	110/130	42-16	frequenza di pedalata alta
10	1	libero	libero	raffreddamento
32				

☞ *Potete trovare i consigli e i rsultati delle ultime ricerche sull'allenamento nel sito Internet di Tacx:* **www.tacx.nl.**

5 CONSTATAZIONE DI DIFETTI

Difetto	Cause possibili	Soluzione
Trainer		
1 Regolazione del CycleForce Basic quando la bicicletta vibra	1 Il telaio del CycleForce non è orizzontale	1 Montate il telaio su una superficie piana
	2 Il telaio è stato assemblato in modo non corretto	2 Accertatevi che tutti i bulloni e viti siano ben avvitati
	3 La bicicletta non è inserita bene nel telaio	3 Accertatevi che l'apposito di bloccaggio sia montato
	4 Il telaio non è stato completamente aperto	4 Apire il telaio del tutto
2 La gomma del copertone si attacca al rullo	1 La pressione della ruota è troppo bassa	1 Controllate che la tensione della gomme sia di almeno 6 atmosfere
	2 Il rullo non esercita la giusta pressione sulla gomma	2 Girate il rullo in modo che stia bene a contatto contro la ruota
3 La bicicletta fa molto rumore	1 Profilo dei copertoni	1 Montate copertoni dal profilo completamente o parzialmente liscio
	2 C'è un sassolino nel copertone	2 Controllate il copertone
Computer Basic e unità magnetica		
4 Il display è alquanto illeggibile o non funziona	1 La temperatura ambientale è troppo alta o troppo bassa	1 Utilizzare Basic a una temperatura ambientale fra i 5°C e 35° C (40°F e 95°F)
	2 L'angolatura del display è sbagliata	2 Posizionate il display in modo da poterlo guardare nel modo più perpendicolare possibile.
	3 Il computer non è ben collegato con l'unità magnetica	3 Controllate il cavo e i contatti della spina nel computer e nell'unità. Potrebbero essere sporchi, ossidati o piegati
	4 Il sudore potrebbe aver rovinato lo schermo del computer Basic	4 Lo schermo va sostituito
	5 L'involucro dell'unità magnetica è bruciato	5 L'involucro va sostituito
5 Valori erronei sul display	1 Il funzionamento del Basic è stato interrotto durante la memorizzazione dei valori; per esempio se, durante l'allenamento, il collegamento alla corrente è rimasto disinserito.	1 Fare un reset totale del computer: inserire la spina in basso nel computer tenendo premu to per secondi il tasto SET; premere poi due volte il tasto MODE.

Difetto	Cause possibili	Soluzione
6 La potenza di pedalata sembra inferiore a quanto visualizzato sul display	1 L'unità magnetica non ha attività frenante (o ne ha solo poca)	1 Controllate il cavo e i contatti della spina nel computer e nell'unità. Potrebbero essere sporchi, ossidati o piegati
	2 La tensione di rete è troppo bassa.	2 Il Basic funziona con corrente a 220-230V / 50 Hz
	3 L'unità magnetica potrebbe essere caduta danneggiando i magneti interni	3 Sostituire il coperchio dell'unità magnetica.
	4 Il piatto dell'unità magnetica è bruciato	4 Il piatto dell'unità magnetica va sostituito
7 La potenza di pedalata sembra superiore a quanto visualizzato sul display	1 La catena della bicicletta è consumata.	1 Sostituite la catena
	2 La pressione delle gomme è troppo bassa	2 Assicuratevi che la pressione della gomma posteriore sia buona.
	3 L'unità magnetica non è ancora calda.	3 L'unità magnetica si scalda dopo circa tre minuti che pedalate.
	4 La temperatura ambientale è troppo bassa	4 Utilizzare Basic a una temperatura ambientale fra i 5°C e 35° C (40°F e 95°F)
8 La cadenza di marcia rimane a zero	1 Il sensore di cadenza non è installato ou il magnete è uscito dal suo supporto	1 Installate il sensore ou installate bene il magnete
	2 Il sensore non è a contatto col magnete	2 Assicuratevi che la distanza fra il sensore e il magnete sia circa di 3 mm
	3 C'è una rottura nel cavo del sensore per la cadenza di marcia	3 Installate un nuovo sensore
	4 La spina del sensore non è ben collegata all'unità magnetica	4 Assicuratevi che la spina sia completamente inserita
9 La velocità rimane a zero	1 Gli impulsi della velocità non raggiungono il computer Basic	1 Controllate il cavo e i contatti della spina nel computer e nell'unità. Potrebbero essere sporchi, ossidati o piegati
	2 La ruota della bicicletta non è bene a contatto con il rullo dell'unità magnetica	2 Regolate l'unità magnetica con la manopola in modo che la gomma non possa scivolare
	3 Il sensore della velocità nell'unità magnetica è difettoso	3 Il piatto dell'unità magnetica va sostituito

6 SPECIFICHE TECNICHE

Velocidad (Km/h o Mi/h)
Velocidad actual
Kilómetros o Millas a la hora
0,1 a 99,9 Km/h o Mi/h.
Cronómetro, tiempo transcurrido
Capacità: 8 ore, 59 minuti, 59 secondi
TRP distanzia percorsa
Capacità: 999,9 Km o Miles
ODO distanzia totale
Capacità: 99.999,9 Km o Miles
MAX velocità massima
Massimo 99,9 Km/h o Mi/h
AVS velocità media
Massimo 99,9 Km/h o Mi/h

Frequenza di pedalata (cadenza)
Frequenza di pedalata attuale
Capacità: 0-250 giri di pedale per minuto
AVS Frequenza di pedalata media
Capacità: 250 giri di pedale per minuto
MAX Frequenza di pedalata massima
Capacità: 250 giri di pedale per minuto
TRP giri di pedale per percorso
Capacità: 99.999 giri di pedale

Potenza (watt)
Potenza attuale
Capacità: 2 a 999 watt
AVS potenza media
Capacità: 999 watt
MAX potenza massima
Capacità: 999 watt
TRP energia consumata durante il per corso, in Kcal
Capacità: 999,9 Kcal

Various
Orolgio di 24-ore
23 ore, 59 minuti, 59 secondi
SLOPE, resistenza in salita
Minima -4, maxima +9
WATT prg, potenza programmata
Capacità: 40 Watt a 990 watt
Scala di temperature
10°C a 40°C (50°F a 104°F)

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA CE

Ai sensi della direttiva CE 93/68/CEE sui macchinari, supplemento II A.

Con la presente, noi Technische Industrie Tacx bv, Rijksstraarweg 52, 2241 BW Wassenaar Oland, dichiariamo che la macchina qui di seguito definita, in base alla sua concezione e al tipo di costruzione nonché nella versione da noi introdotta sul mercato è conforme alle norme fondamentali relative alla sicurezza e alla sanità stabilite dalla direttiva CE. Questa dichiarazione perde la propria validità in caso di modifiche apportate alla macchina in oggetto senza nostra autorizzazione.

Prodotto: CycleForce
Tipo: Basic
Dati tecnici: 220 V AC 50 HZ

Direttiva CE in materia:
Direttiva CE sui macchinari (89/392/CEE) nella versione 93/68/EU - Direttiva CE sulla bassa tensione (73/23/CEE) - Direttiva CE sulla compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) nella versione 93/31/CEE.

Normative armonizzate adottate:
EN 50081 - 1: EN 55022 (1993) classe B / En 50082 - 1: EN 61000-4-2; EN 61000-4-4; EN 61000-4-5 ed / EN 61000-4-6.

Le misure interne adottate garantiscono che le apparecchiature di serie sono sempre conformi ai requisiti delle attuali direttive CE e alle normative applicate.

Wassenaar, 23-09-2000

J.H.J. Tacx

7 TERMINI DI GARANZIA

I prodotti Tacx sono realizzati secondo i più alti standard di qualità. La garanzia di un (1) anno dalla data d'acquisto riguarda difetti di produzione o difetti dei materiali di tutti i prodotti Tacx. Conservate lo scontrino, dal momento che esso costituisce la prova dell'acquisto!

La garanzia perde di validità in caso che i prodotti mostrino segni evidenti di:

1 uso per uno scopo diverso da quello cui sono destinati
2 uso inappropriato, riparazioni, smontaggi
3 danni provocati da incidenti o incuria
4 danni derivanti dall'immballaggio o dal trasporto del prodotto
5 danni alla stampante del computer provocati da sudore e/o umidità (ergometro)

La garanzia non riguarda le parti soggette a normale usura e consumo (es. batterie).

Costi di spedizione

- I costi di spedizione ad un Rivenditore o ad un Centro di Assistenza Tacx sono a carico del proprietario.
- Il Servizio di Assistenza Tacx provvederà alle riparazioni e alla spedizione per la restituzione gratuitamente.

Procedura

- Se durante il normale utilizzo un prodotto non funziona in modo appropriato per qualsiasi ragione restituitelo al nostro Rivenditore insieme alla prova dell'acquisto (copia dello scontrino) e al modulo compilato per l'assistenza. Potete anche spedirlo direttamente al Servizio di Assistenza Tacx più vicino nel vostro paese. C'è un elenco dei Centri di Assistenza Tacx nel catalogo, nel manuale di istruzioni e nel sito Internet.
- Seguite le istruzioni per la spedizione. Il Servizio di Assistenza Tacx accetta restituzioni solo se accompagnate dal modulo compilato.
- Il Servizio di Assistenza ripara o sostiutisce gratuitamente i prodotti coperti dalla garanzia entro 30 giorni.
- La Technische Industrie Tacx bv è l'unico arbitro per decisdere se il prodotto è coperto dalla garanzia. Se un prodotto non è coperto da garanzia, esso viene riparato e la spesa verrà fatturata. Se il costo di riparazione supera i 50.00 Euro, riceverete anticipatamente un preventivo di spesa. Il prodotto verrà riparato o vi sarà restitutito nella condizione originaria dopo la vostra risposta.

Istruzioni per la restituzione al mittente

1 Inviare soltanto i componenti del prodotto Tacx di cui è necessaria la riparazione.
2 Imballare tutto con cura nella confezione originaria. Eventuali danni causati dal trasporto del prodotto sono addebitabili al cliente.
3 Compilare la modulo per l'assistenza tecnica in modo chiaro e in tutte le sue parti.
4 Allegare alla spedizione una copia della propria prova di acquisto.
5 Inviare il pacco corredato di affrancatura - ed eventualmente assicurato - al Centro di assistenza Tecnica Tacx presente sul territorio.

Responsabilità

- La Technische Industrie Tacx bv si riserva il diritto di modificare, migliorare o interrompere la produzione di qualsiasi dei suoi prodotti senza preavviso.
- La Tacx bv non è obbligata ad aggiungere caratteristiche o elementi nuovi a prodotti venduti in precedenza, anche se questi vengono restituiti in garanzia.
- La Tacx bv può sostiuire le parti difettose con parti equivalenti di qualità simile, in caso non siano disponibili parti identiche.
- La Tacx bv non accetta responsabiltà di alcun tipo per danni diretti, accidentali o particolari derivanti da o riferibili all'utilizzo dei prodotti.

MODULO PER L'ASSISTENZA

Se spedite parti da riparare potete usare questo modulo per inserire i vostri dati. Spedite il modulo insieme al Basic.

Cognome e Nome .....

Indirizzo & No. .....

C.A.P. .....

Città .....

Nazione .....

Telefono .....

Modello: Tacx Basic

Data di acquisto.....

Numero di serie del computer .....

Ricevuta di pagamento (copia allegata)? ☐ sì ☐ no

Garanzia scaduta? ☐ sì ☐ no

Descrizione del difetto: .....

.....

.....

.....

.....

Altre informazioni per la centro di Assistenza Tacx: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TACX SERVICE CENTRES

THE NETHERLANDS / BELGIUM
Tacx bv
Rijksstraatweg 52
2241 BW Wassenaar
T + 31 - 70 51 21 77 8
F + 31 - 70 511 64 11
E info@tacx.nl

AUSTRALIA
Apollo Bicycle Co Pty Ltd
116b Gordon Street, Gordon Park
Queensland 4031
T + 61 - 73 35 73 144
F + 61 - 73 35 73 177
E shayne@apollobikes.com

AUSTRIA
Thalinger Lange GmbH
Schubertstr. 12 - A-4600 Wels
T + 43 - 72 42 49 70
F + 43 - 72 42 49 74 01
E office@bikersbest.com

CANADA
Cycles Lambert Inc.
1000, Rue des Riveurs
G6V 9G3 Lévis, Quebec
T + 1 418 835 16 85
F + 1 418 835 53 22
E info@cycleslambert.com

CZECH REP.
Universe agency
Boticská 2 - 128 00 Praha 2
T + 420 - 2 24 92 01 40
F + 420 - 2 24 91 29 36
E uniag@uniag.cz

CROATIA
Ciklo Centar
Jurja Ves 30A - 10000 Zagreb
Ph. + 385 - 12 34 22 24
Fax: + 385 - 12 34 34 22
E: ciklo-centar@ciklo-centar.hr

DENMARK
Marker Scandinavia
Assendlosevej 29 - 4130 VIBY
T + 45 - 46 49 80 77
F + 45 - 46 49 80 88
E marker@marker-scandinavia.com

FINLAND
Suomen Urheiluaitta
Mittatie 21 - 01260 Vantaa
T + 358 - 92 72 71 50
F + 358 - 92 72 71 566
urheiluaitta@suomenurheiluaitta.fi

FRANCE
José Alvarez Ets.
Route d'Agen
Z.I. de l'Hippodrome
32020 Auch - Cedex 09
T + 33 - 562 60 11 60
F + 33 - 562 60 11 55
E lmassat@josealvarez.com

GERMANY
Van Bokhoven
Mühlenreute 63 - 88281 Schlier
T + 49 - 75 29 25 22
F + 49 - 75 29 26 31
E bokhoven@t-online.de

HUNGARY
Neuzer Bicycle Company
Banomi LPT 5 - 2500 Esztergom
T + 36 - 33 415 395
F + 36 - 33 411 116
E neuzer@elender.hu

ITALY
Norex Italia s.r.l.
Viale S. Lazzaro, 21
36100 Vicenza
Ph. + 39 - 044 49 63 330
Fax: + 39 - 044 49 63 322
E: norexita@tin.it

POLAND
Velo Sp. z.o.o.
Ul. Pszczynska 305
44-100 Gliwice
T + 48 - 32 23 28 37 7
F + 48 - 32 23 28 38 0
E office@velo.com.pl

NORWAY
Deler A/S
Rislokkveien 2 Okern
Naeringspark, Tarngata 17
N-0511 Oslo
T + 47 - 23 05 13 70
F + 47 - 23 05 13 75

SLOVENIA
BV&S d.o.o.
Stopice 92 - 8322 Stopice
T + 386 - 733 70 450
F + 386 - 733 70 451
E info@capitol-fitness.com

SOUTH AFRICA
RFA Rodney Fowler Agencies
Unit no 4, Hi Tech Park
Cambridge Commercial Park
22 Witkoppen Road, Paulshof 2056
T + 27 - 11 807 52 82
F + 27 - 11 807 29 98
E info@rodneyfowler.co.za

SPAIN
Temoc
Avenida Gudari, S/N - P.O. Box 125
20140 Andoain (Gipuzkoa)
T + 34 - 943 33 13 09
F + 34 - 943 55 56 58
E comet@comet.es

SWEDEN
Quality Bike
Södra Vägen 2 - 51441 Limmared
T + 46 - 32 57 14 78
F + 46 - 32 57 10 78
E inge@qualitybike.se

SWITSERLAND
Intercycle
Haldemattestr. 3 - 6210 Sursee
T + 41 - 41 92 66 511
F + 41 - 41 92 66 355
E info@intercycle.com

UK
Fisher Outdoor Leisure PLC
Unit 2 Haslemere Business Centre
Lincoln Way, Enfield
Middlesex EN1 1TE
T + 44 - 020 8805 3088
F + 44 - 020 8805 8821
E tacx@fisheroutdoor.co.uk

USA
Ochsner International Inc.
246, Marquardt Drive - 60090-
6430 Wheeling, Illinois
T + 1 - 847 465 8200
F + 1 - 847 465 8282
E info@ochsnerusa.com

Important Notice
The addresses of the Tacx Service Centres indicate wholesale distributors or Tacx branch offices and do **not** sell directly to the public. When contacted for spare part purchases they might refer you to the closest retailer in your area.